Prefazione

Pe' che motivo scrive in dialette?

Pe' dà 'a voce a chi nò c'è cchiù.
Pe' tenè 'a memoria de chella voce ca,
int' 'e viucce d'ô paise, se sente sempe mò.

Pe' ce fa capì ca 'a parlata ciociara
nun è na lengua de serie B.
È na lengua ca tene 'a stessa dignità
de chella italiana, ma porta 'o suono,
'o core e 'a storia nuostra.

Si more 'a parlata, more nu pezzo
de nuie. More na manera
de sentì, de ride, de prià.

Scrive accussì è nu modo pe' di':
Nun scordàmmoce.
Nun scordàmmoce addò simmo nascìuti,
nun scordàmmoce a lingua d'i nonni,
nun scordàmmoce chi simmo.

Roma, 16 gen.(Adnkronos) - "I dialetti e le lingue locali sono molto più di semplici strumenti di espressione. Sono lo specchio delle nostre identità locali, che alimentano il senso di appartenenza alla terra alla quale apparteniamo e in cui viviamo. Sono il riflesso delle nostre radici più profonde, che rafforzano il legame con le comunità di ieri e di oggi. Sono la memoria delle nostre tradizioni e un ponte che collega le generazioni attraverso i secoli". Lo ha detto il presidente della Camera, Lorenzo Fontana
Roma, 16 gen.(Adnkronos) - "I dialetti e le lingue locali sono molto più di semplici strumenti di espressione. Sono lo specchio delle nostre identità locali, che alimentano il senso di appartenenza alla terra alla quale apparteniamo e in cui viviamo. Sono il riflesso delle nostre radici più profonde, che rafforzano il legame con le comunità di ieri e di oggi. Sono la memoria delle nostre tradizioni e un ponte che collega le generazioni attraverso i secoli". Lo ha detto il presidente della Camera, Lorenzo Fontana

È forse na voglia 'e turnà ccà quanno se era guagluni, cu 'a voce d'i nonni ca parlaveno accussì? È forse l'Italia ca te ricorde quanno turn a "casa"? L'Italia che te sògna, addò 'o munno moderno nò ha rovinato

chellu posto felice?

Se vede ca 'a vita d'a gente d'o paese è migliorata, sì. Ce stanno cchiù comodità. Ma all'ora, te viene da penzà: chisto progresso, stu "munno nuovo", ce l'ha fatta perde na eredità?

Ecche proprio pe' chisto motivo salva' 'e parle locale è ccusì mpurtante. Nò sò sulamente mane de parlà. Sò 'a memoria viv d'a storia e l'identità d'ogne paese, d'ogne regione. Se portano dinto parole, sapienza, e na manera 'e vedè 'o munno ca nò se pò recuperà. Sò 'a ricchezza vera d'a cultura e 'a lengua taliana.

Nò Sò Dialette, Ma Lengue Vere

A ragiò funnamenta è chiara: chelle ca chiamane "dialette" (come a parle ciociara, napulitana, o siciliana) nò sò accente o mane de parlà sbagliate. Sò lengue a parte, nascìute direttamente da 'u latino vulgare, accumpagne a 'u tuscan (po' diventà l'italian standard).

Storia Antica: A lengua ciociara (o "ciocaro") è vecchia assaie. Se sente int'a canzone, int'a poesia populare, e int'a tutte 'e cuntadine ca i vecchi se cuntavano. Tené 'u sapore de na vita ca nò c'è più.

Struttura Soja: Tené 'a grammatica soja, 'e regole soje, e 'e parole soje. Na parola come "pìzzico" (pe' dì 'u ragazzo) o "mammone" (pe' dì 'u bambino) a 'n milanese nò je fa capì niente. A 'n romano capisce cchiù l'italian de na frase fatta tutta ciociara.

Cunsiderà sti parle come "dialette" è sempre stato nu modo pe' sminuì 'a cultura nuostra. Arconosce ca sò lengue è 'u primmo passo pe' puté le salva.

Sò 'a Memoria Viva d'a Nuostra Gente

'A lengua è 'u custode d'a manera de penzà d'a nuostra gente.

L'Anema d'o Paese: 'A parle ciociara è l'anema d'a nuostra identità. Cunta 'a storia, 'e fatiche, 'e rise, e 'o core d'a terra nuostra. Si more 'a parle, more na parte de nuie.

'A Sapienza d'i Vecchi: 'E priverbie, 'e storie da nonna, 'e ninnenne e 'e scungiure se portano dinto 'a sapienza, 'e credenze e 'e regole d'a comunità nuostra. Si le traduci in italian, nò sò cchiù 'e stesse, perdono 'a forza soja.

'A Voce d'a Cultura: Tanta d'a cultura nuostra è in ciociaro. Da 'e

canzone tradizionale comme "Pollo e alla Ciociara" a 'e poesie d'a gente, 'a parle è essenziale. Senza de essa, sta arte more definitivamente.

Portano na Manera Unica de Vedè 'o Mondo

Ogne lengua te fa vedè 'o munno a modo sojo. Si more na lengua, se chiude na finestra su 'o munno.

Parole Ca Nò 'E Truove: 'A parle ciociara tene parole pe' cose ca in italian nò ce sò. Pe' esempio, c'è na parola pe' nu sentimento particolare, pe' nu tipu de luce, o pe' nu rapporto 'e famiglia. Si perde 'a parle, perde sti strumenti precisì.

'A Scienza d'a Terra: Ce stanno nomi specifici pe' tutte 'e chiante locale, pe' 'e metodi 'e campà 'a terra, e pe' 'e tipi de tempesta. Chista è na scienza ca se porta dinto a parle. More 'a parle, more 'a scienza.

Sò nu Ponte pe' Chi È Partito

Pe' tanta gente ciociara sparta pe' 'o munno (in Belgio, in Canada, in Argentina), sentì 'a parle d'i nonni è comme turnà a casa.

Pe' figlie e nipute ca sò cresciute fore, sentì "Mo' che te dico?" o na ninnenna ciociara è nu collegamento fortissimo cu 'e radice soje, na manera pe' sentìse sempe ciociari.

Mantenera vive 'a parle a ll'estero è nu modo pe' dice: "Nò me scordo da addò vengo e onoro 'a fatica di chi è partito primma 'e me".

Però Sò a Rischio, Ecche 'o Perché

Vergogna e Suppressione: Pe' anne, int'a scola e dappertutto, 'e parle locale èrene vietate o ridicole. Se penzava ca parlà ciociaro fosse segno ca eri ignorante e povero. Chisto ha fatto nascere na vergogna, e all'ora, i genitore parlane sulamente italian cu i figlie, pe' dàje "nu futù meglì".

Televisione e Interne: Ommo, tutte 'e canzone, 'e film e 'o cellulare parlano italian o inglese. 'E guaglione stanne a sentì sempe mene 'a parle d'i vecchi.

A Catena S'è Rotta: Spesso, nonni e nipute nò se parlano cchiù cu 'a stessa lengua. Senza 'e guaglione ca 'mparano a parlà, 'a lengua more.

Ecche Perché Abbiamo da Salva' 'A Parle Ciociara

È na questione 'e giustizia: arconosce finalmente ca 'a nuostra lengua vale quanno l'italian.

È salva' 'o ricchissimo patrimonio culturale d'a Ciociaria.

È tenè vive na manera unica 'e vedè 'o munno.

È da' forza e orgoglio a la comunità nuostra, pe' passà na identità sana a i figlie nuostre.

`O Scopo nò è scancella' l'italian, ma vive tranquilli cu tutte e ddoje 'e lengue: l'italian pe' lavurà e parlà cu tutti, e 'a parle ciociara pe' sentìse a casa, cu 'a famiglia e cu 'a comunità.

Salvà 'a parle ciociara è sicura' ca 'a voce e l'anema d'a nuostra terra nò se spengne mai.

1

Eccù! T'aggìa dì 'na cosa: 'a cucina taliana, tutto 'o munno 'a vole, ma chela ca se magna a Roma è na cosa, chela ca se magna a New York è n'ata. Nun è che 'na sia "giusta" e chell'ata "sbragliata" - so' duje storie diverze! 'Na storia parla 'e radice nuàtre, chell'ata parla 'e cristiani ca so' iti a cercà furtuna luntano.

Comme penzamo da diverze bande

Da nuàtri, int'all'Italia, tenimmo sempe 'a "Cucina Povera" dinto 'o core:
- Poche robe, ma cose bone e de stagione
- Ogne piatto t'arraconta 'a storia soja, 'o paése sojo
- 'A tavola ha sempe 'o sujo ordine: apprima 'o primo (a pasta), appo 'o secondo (a carne o 'o pesce)

Fore, 'nvece, i' taliani c' so' annati, se so' abbattuti:
- Adopravano chello che truvavano, si nun c'era 'a robba taliana
- Se so' 'nventati piatti cchiù ricchi e 'mpurpaniti, pe' fa' cchiù piacere
- Mettevano 'a pasta e 'o secondo 'nzieme, 'ncoppa 'o stesso piatto

Pe' fà capì mejo
Pigliamo 'o pollo, pe' esempiu:
- Da nuàtri: è sempe 'o secondo, comme 'o Pollo alla Cacciatora
- Fore: 'o metteno pure dinto 'a pasta, comme 'o Chicken Parmesan o 'o Chicken Alfredo
Pure 'a pizza s'è cagnata:

- Da nuàtri: 'a crosta è fina fina, poche cose ma bone
- Fore: spisso è cchiù grossa e cu' 'nu monte 'e robba ncoppa

Percché ce ne 'mporta tanto
Quanno vedemo 'e recette ca se cagnano, nun è pe' fà' 'e sborioni:
- Ogne piatto è comme 'a carta 'e identità 'e nu paése
- 'E recette 'e famiglia so' ricchezze ca passano da nonna a figlia
- 'O "Made in Italy" è na cosa seria, è 'a qualità ca se tenimmo cara

Ma mica semo testardi!
Capimmo 'a differenza tra:
- Cagnà 'na recetta antica senza capì 'o percché
- 'Nventà 'na cucina nova, comme chella talo-americana

'A robe comme 'e Spaghetti and Meatballs so' 'nvenzione belle, so' 'a storia bella 'e chi è annato fore!

'Nfine 'e tutte 'e cose
Pe' nuàtri 'o magnà nun è solo pe' campà - è:
- 'A voce 'e nonne nuàtre
- 'O profumo d' 'a cucina 'e casa
- 'O sapore ca te fa sentì a casa, a ogne boccone

Duje cucine, tutt'e duje speciale, tutt'e duje cu' 'na storia da cuntà!

2

'A Cucina Prima 'e Rumani

'A domanda sora a "cucina prima 'e Rumani antiche" è na cosa ca affascina, pecché ne porta indietro n' tiempo addò nun c'erano libbre 'e cucina, e s'ha da penzà a l'archeologgia e a che se pò suppone. Stamo a parlà 'e che se magnava int'a penisola italiana prima 'e Rumani e prima 'e l'influenza greca.

Int'a l'epoca antica, 'e tribù italiche campaveno 'e cose che se coltivavano e 'e animali. Se magnava chello che se prudeva e se puteva arrecà. 'A base era 'o grano, soprattutto 'o farro, che era na fatica macinà ma se faceva 'a puls (na pappa) o pane azzimo. Ce stevano pure 'a spelta e l'orzo. 'E legume, comme 'e fave e lenticchie, davano 'e proteine e se mettévano int'a 'nzuppe e pappe. 'A carne, 'e pecore, capre e puorche, era rara. 'O latte se faceva caseco e recotta, fondamentale pe' l' 'vierno. Poi se raccattava verdura sarvateca, radice, nocchie, frutte 'e bosco e frutte. 'E fiche e l'uva ereno mpurtantissime, pe' magnalle, seccalle o fa' 'o vino. 'E grassie ereno 'o strutto e nu poco 'e uoglia 'e oliva. 'O miele era l'unica cosa duce, na roba preziosa.

Pò vennero gl'Etruschi, ca ereno cchiù ricchi e svegliati. 'A cucina loro era cchiù fine, co' l'influenza 'e cummercio e 'a divisione tra ricchi e poveri. Loro misero 'a sistema l'ulivo e l'uoglia 'e oliva. Int'e pitture loro se vedono banchette co' cchiù tipi 'e carne, come lepre e anitra. Pe' 'o cummercio co' 'e Greci e l'Oriente, avévano vino speziate e robe strane.

'A cucina rumana, allura, era nu mìsculo 'e cose loro e cose 'e fòri, comme a Roma, ca da paesello diventò nu mpero.

'A Base Rumana: All'inizio, se magnava semplice. 'A base era 'a puls 'e farro. Pò verdura comme cavoli e cipudde, e ogni tanto carne 'e puorco e pesce d'ò Tevere.

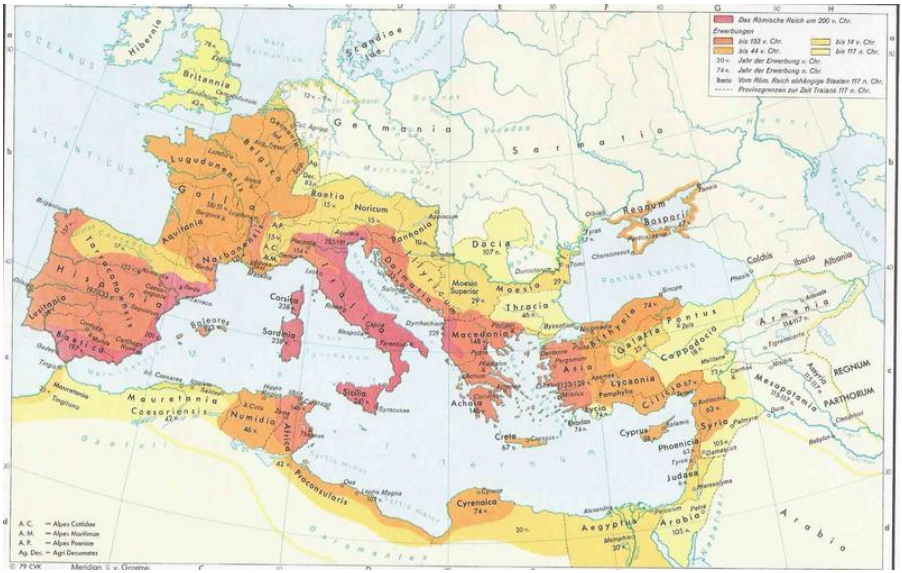
L'Influenza Greca: Doppo avè pigliato 'a Grecia, a' ggente ricca rumana vulévano tutto comm' 'e Greci. Accussì se pigliarono l'uoglia 'e oliva, 'o vino, e modo nuovo 'e cucinà, come friggere. Pure 'e cuoche greche se misero a cucinà pe' lloro, e pe' magnà se stennevano 'ncoppa a lettighe.

'O Mpero e Roba Nova: Comme ca 'o mpero diventava cchiù grosso, arrivavano robe nove: spezie comme pepe e zenzero dall'Oriente; datteri e silfio dall'Africa; e da tutto 'o Mediterraneo, 'a salsa 'e pesce (garum) e ostriche.

'A Cucina Fa Vedè Chi Se': Chello che se magnava faceva vedè chi

era ricco e chi era povero. 'A ggente povera magnava pane, puls e vino acito. 'A ggente ricca, faceva feste co' carne strana (pavone, rizzi) e piatti complicati, pe' fa' vedè quanti sordi avévano.

Int'a na parola, 'a cucina rumana nascette semplice, comme 'e cuntadini, e pò diventò na cucina ricca e variata, grazzie a' Grecia e a tutte 'e poste ca pigliarono, addò chello che magnave diceva tutto sora a te.



3

Com'è Cambiata 'a Cucina de 'a Roma Antica: Specchio de nu' Impero che Cresceva

Sentite, viè qua, 'na storia bella buona: chella de che magnavano 'e romani antichi. 'Na storia ca pare 'na favola, proprio comme 'a storia de Roma, partita da nu' paesello e diventata 'nu mumo tutto suo.

All'inizio, che tempi! Se magnava semplice semplice, senza tante storie. 'O fondamento era 'a roba de campagna: grano, olive e 'a vite. 'A base de tutto era 'a puls, na' pappa de farro ca se poteva trovà dappertutto, sia 'into 'e case de 'a gente comme noi che 'into 'e accampamente de 'e surdati. Poi c'erano 'e verze, 'e cipolle, 'e lenticchie... e na' vota ogni tanto nu' pezzo de porcello, o 'na trota

presa 'into 'o Tevere. Chella era 'a vita sana, 'a vita de uno ca se fatica 'a terra, comme 'o nostro Cincinnato.

Ma po'... po' Roma se fa furba e comincia a fà 'a guerra a destra e a manca. E quanno arrivano 'int' 'a Magna Grecia, succede 'o finimondo! 'E ricchi romani 'mpazziscono p' 'a cucina greca.

'E che cambia? Cambia tutto!
Prima: 'nzomma a lardo, se mette 'o oglio d'oliva.
Poi: arrivano 'e cuochi greci, 'e màgari, ca sapevano fa' 'e salse buonissime e facevano 'e paste comme nu' arte.
E pure 'a manera de magnà: 'nzomma a se sta seduti comme 'e signuri, se mettono a se corcà sopra 'e lettucci comme 'e sultani! 'Sti pazzi...

E comme l'Impero se fa sempe cchiù gruosso, arrivano 'e spezierie da tutto 'o mumo. 'O pepe, 'a cannella... roba ca costava 'na cifra! E pure 'a salsa 'e pesce, 'o garum, ca 'e mettevano dappertutto, proprio comme nuie 'o sale.

E allura, chi teneva 'e sordi se faceva 'e feste ca parevano 'e matrimonie. Magnavano 'o pavaone, 'e lingue de fenicottero... roba da matti! 'O povero, invece, se magnava sempe 'a solita pappa e 'o pane.

C'era pure cchiù 'e uno ca diceva: "Ma state a ffà? Turnammo a 'e cose de na' vota, ca era megghio!" Ma chillo era parlà pe' parlà.

Alla fine, 'a cucina romana è partita semplice e è finita a fa' 'e sfarzi. È 'na storia ca fa vedé comme, a seconda de che magni, se capisce chi sì e che posto tieni 'into mumo. Da 'a pappa d' 'o surdato a 'a tavula d' 'o ricco, tutto faceva vedé 'a forza e 'a pazzia de chell'impero puoprio.

4

'O Sfacéllo 'a Cucina Taliana

Pe' Capì Comme Pensa nu Ciociaro (e nu Taliano) Quanno Cagnano a Cucina Fore

Li sentimenti forte che nuje avémo quanno se vedono ste cucine taliane cagnate fore, spesso nun se capésceno. Chisto nun è pe' fà li sboroni o pe' dì che semo méglio a nujatro, ma è perché dinto 'o core nuostro, 'a cucina è na cosa sola cu 'a storia, cu 'a gente e cu 'u paese nuostro.

'A Mmania è Memoria 'e nu Populo

Pe' nujatri, 'a mmania nun è mica solo pe' campà. È 'a base de tutto. Se porta dinto 'a storia 'e na famiglia, 'e na via, 'e nu paise (campanilismo – essere devoto a 'o campanile nuostro). 'O Vanto 'e Zona: C'avite a sapé che l'Italia è diventata na cosa sola solo ddo 1861, e allòra ogne paise se tiene stretto 'o sujo. 'A ricetta 'e Bologna è 'o vanto 'e chi è de Bologna, accussì comme chella 'e Napule è 'o vanto 'e nu Napulitano. Si fore se méscano sti cose antiche – comme a mette 'a panna dinto 'a carbonara, ch'è roba romana e 'a panna nun ce va – a nujatri ce pare 'na schifezza, quase comme si cancellasse 'a storia nuostra.
'A Terra e 'o Sapore: Ogne cosa buona nasce da 'a terra nuostra: 'o pommodoro, 'o furmaggio, 'o llio. Si cagnate 'na cosa cu n'ata, nun cagnate solo 'o gusto, ma pure 'o collegamento cu 'u paise addò è nata.

'A Filosofia 'a Cucina Povera: Fà 'e Cose Buone cu Poco
'A cucina nuostra è sempe stata "cucina povera". Chisto vuléa dì ca se avévano a fà cose buone assaie cu picca robbe, ma buone. 'A regola è: "Cu meno che fà, è méglio".

Quanno fore se perde chisto concetto, a nujatri nun ce pare na versione nova, ma na sbagliata. Pe' eséмbio:

Carbonara: 'A vera ricetta è: ova, pecorino, guanciale e pepe. 'A panna che ce méttono fore è na cosa senza senso, ca guasta tutto 'o sapore e 'a storia.
Spaghetti ô Ragù: 'O ragù vero è nu sugo 'e carne ca vo' coccerà assaie tiempo. Se magna co' 'e tagliatelle, ca so' larghe e 'o pigliano tutto. Metterlo co' 'e spaghetti è 'na cosa sbagliata, nun ce sta.
'O Pollo 'lla Parmigiana: Chillo ca fanno fore, cu 'o petto 'e pollo fritto e coverto 'e furmaggio, è na cosa tutta lòro. È nata da 'a ricetta vera, 'a Parmigiana 'e mulignane, ma è na cosa completamente cagnata.

'A Cucina è Ricordo 'e Famiglia

Pe' nujatri, cucinà vulé dì vulé bene. 'E ricette se passano da nonna, a mamma, a figlio. So' cose care, cose sante.

Si nu ciociaro vede na ricetta 'e famiglia cagnata completamente, nun ce vede fantasia. Ce vede mancanza 'e rispetto pe' 'a saggezza 'e chi c'è stato prima 'e nuje. È quase comme piglià nu ricordo 'e famiglia e cagnàllo a capa soja. È chisto 'o principio ca se véde pure a 'o principio 'e ogne puntata 'e "Little Big Italy" 'e Francesco Panella, quanno cerca 'a cucina taliana vera fore.

'O Rispetto pe' 'a Ricetta Vera

Pe' nujatri, si cagnate na ricetta tradizionale assaie, nun è na novità, è mancanza 'e rispetto. 'O penziero è: "O' la fà comme se deve, o' la chiama cu n'ato nomme".

Méscere 'e Robbe: Mettì 'o pollo dinto 'a pasta, o' usà 'e sughi già fatti pe' piatti delicati, so' cose ca a nujatri ce fanno ridè. Nun se fà accussì.
'O Nomme Sbagliato: Dicì "cucina taliana autentica" a na cosa ca nun sembra proprio mica taliana, è na fregatura. Fa credè 'a cosa sbagliata a chi nun 'o sape.

Difendè 'o Buono 'e Vera

"Made in Italy" è na marca famosa 'into munno, e 'o cibo è na parte mpurtante. 'E prodotte veri, comme 'o Parmigiano-Reggiano, 'o Prosciutto 'e Parma e 'e pommodori San Marzano, so' protetti da le leggi.

Si fore usano robbe 'e mala qualità ma pò dicono che è "autentico", fanno danno a tutto 'o mercato e 'a gente nun capisce cchiù che cosa è 'o sapore vero.

Na Parola 'e Chiarezza

C'avite a sapè 'a differenza tra na schifezza e na cucina ca s'è evoluta. Nujatri capimo quanno na cucina nasce 'a storia soja.

'A Cucina Taliano-Americana: Robbe comme Spaghetti and Meatballs so' piatti belli 'e l'immigrati taliani, ca se so' truvate 'e robbe diverse 'a llà e so' nascute accussì. Nujatri 'e rispettiamo, ma so' 'na cosa lòro, nun so' 'e ricette taliane 'e casa nuostra.
'E Chef Nuovi 'a Italia: Pure ccà 'a Italia, 'e chef giuvane se pruvano a fà cose nove. Ma 'a differenza è che lòro di regole 'a tradizione sò sapute, e allòra sanno che cosa stanno a cagnà. Ma pe' nu tradizionalista, 'a ricetta vera è già perfetta, e cagnalla è sempe nu sbaglio.
Allòra, 'o punto nun è esse rigido pe' fà 'o pignolo. 'O punto è ca pe' nu ciociaro, pe' nu taliano, 'o cibo è na cosa ca porta dinto 'a storia, l'identità e l'amore nuostro. Si na piatto se cagna troppo senza capì chisto, a nujatri ce pare na copia vuota, senza anima. Capì chisto sentimento è 'o primo passo pe' apprezzà veramente chello che l'Italia dà 'o munno.

5

'A Cucina Italiana: Ddu Munne Diversi

Allora, ce vo' a di' che 'a cucina italiana è tutta uguale? Ma va là! Si magne mejo da Napule o da Milano? Che discusse! 'A verità è che so' ddu filosofie proprio diverse, com'a fosse ddu sorelle ca nun se somigliano ma so' tutte e ddu belle.

'O Nord: Robba da Montagna e da Pianura

'A cucina d"o Nord è più "terrestre". Se sente subbito che nasce da 'e zone fredde, da 'a pianura e da 'e montagne. Chello ca comanna ccà è 'o burro, 'o strutto e 'o lardo. 'E sapure so' ricche, ma nun te premmeno 'a vocca, so' delicati. Se sente 'a grassa e 'a sustanza.

'A Pasta: Ccà 'a fa' 'a padrona è 'a pasta all'uovo fresca: tagliatelle, ravioli. Poi ce stanno li gnocchi, ca so' de patate e farina.

'O Condimento: 'E suge so' pesante, de carne: 'o ragù alla bolognese è 'o re. Poi ce mettono funge e tartufo, robbe de lusso. Carne o Pesce? Ccà se magne assaije più carne: maiale, manzo, e pure 'a cacciagione. Piatti forti so' 'o bollito misto e l'ossobuco.

'O Pane: Spesso è senza sale e lievita tantissimo, comm' 'o pan lombardo.

'A Pizza: È diversa, chiù fina e croccante, cu 'e condimente chiù leggere.

'E Formaggi: So' morbide e buttirose: Gorgonzola, Taleggio, Mascarpone pe' fa' 'o tiramisù. E poi 'o Grana Padano. O Parmigiano.

'E Ddoce: Se vede subbito 'o burro e 'e nociule: Panettone, Tiramisù,

Gianduiotti.

Da addò veneno?: 'Sti cucina ha pigliato 'o meglio da 'e celtiche, germaniche, francese e austriache.

'O Sud: 'O Profumo d''o Mare e d''o Sole

'A cucina d''o Sud, invece, è tutta "marinara". Puzza de sole, de mare e de calore. 'O principe indiscusso è l'oglie d'oliva, e se ne mette a fiumene. 'E sapure so' intense, te se ficcano int'a' memoria, e so' aromatiche.

'A Pasta: Ccà comanna 'a pasta secca de semola de grano duro: spaghetti, penne, rigatoni.

'O Condimento: 'O re è 'o pomodoro, fresco o conservato. Poi aglio, oglie, e 'o pesce: 'a puttanesca, 'e vongole sono classiche.

Carne o Pesce? Ccà 'o pesce fa 'a parte d''o leone, accumpagnato da legume. 'E carne so' chiù pecore, capre e maiale.

'O Pane: È de semola, cu 'a crosta dura e 'a mollica densa, comm' 'o pan pugliese. E poi 'e focacce!

'A Pizza: Ccà nasce 'a pizza napoletana vera: alta e morbida ar bordino, cu 'e condimente classiche e saporite comm' 'a Margherita.

'E Formaggi: So' duri e saporiti: Pecorino Romano, Caciocavallo, Ricotta Salata.

'E Ddoce: So' spesso fritte e piene de ricotta, miele e frutta candita: Cannoli, Sfogliatelle, Pastiera.

Da addò veneno?: 'Sta cucina ha avuto l'influenza de greche, arabe e spagnule.

'E Cose Ca Ccumbinano

Ma attenzione, ca 'n Italia nun se po' generalizzà! Ce stanno 'e eccezzione ca cumbinano 'o megliore d''e ddu munne.

'A Liguria è Nord, ma 'a so' cucina è mediterranea comm' 'a nostra: oglie, pesto, pesce e verdura.

L'Umbria e 'e Marche stanno in mezz''a 'e ddu culture: tenene 'o tartufo e 'a norcineria (che è robba da Nord) ma ausano sempe l'oglie d'oliva.

'A Cunchiusione

Allora, a 'a fin fine, ce vo' 'a ricetta pe' capì 'a cucina italiana? 'A ricetta è una sola: magnà. Magnàttelle tutte e ddu, 'o Nord e 'o Sud. Perché so' ddu macro-aree c'hanno sviluppato ddu filosofie culinarie diverse ma ugualmente strepitose, tutto arisulta da nu adattamento perfetto ar territorio e a la storia. Assaggià tutte e ddu è 'o modo migliore pe' godesse 'a straordinaria diversità de la cultura enogastronomica italiana. Che ve pò di' de più? Fora 'e discussioni e... bona a' tavola!

6

Penzate a na cucina ca è cresciuta 'int'a dduje case diverse: una è 'a casa vecchia, radicata 'into posto sojo, e ll'ata è na casa nova, addò se mette 'nzieme tutto chello ca se truova. Tutte e dduje songo case belle, ma sò arredate assaje differente!

'Int'a Casa Vecchia: 'A Saggezza d" 'a Nonna

'A cucina taliana verace se regge ncopp'a na filosofia antica e saggia, ch'è 'a "Cucina Povera". Chestò vulle dicere ca nun serve a avè mille ngridente, ma sulamente duje o tre, ma buonissimi. 'O segreto è dint'â qualitá.

'E verace stelle: Penzate a nu piatto 'e pasta cu sugo. 'A stella è 'o pummadoro fresco, l'ogghio buono e na foglia 'e vasenico. Nisciuna cosa cchiù. Ogne sapore se sente.

Che te magno ogne juorno? Ogne reggione tene 'a cucina soja. 'O magnà 'e Sicilia è nu munno luntano da chello 'e Piemunte. È comme avè tante cucine diverse sotta a nu nomme solo.

Aspettanno 'a staggiune: 'Int'a Italia, si è tiempo 'e pummadorore, se fà 'o sugo. Si è tiempo 'e zucche, se fanno 'e zucche. Se rispetta 'o tiempo d" 'a natura.

'Int'a Casa Nova: 'A Fantasia d" 'a Zia Emigrata

'O cibo taliano a ll'estero, invece, nascette da ll'immigrate. Chiste avévano nu ricordo d" 'a cucina 'e ccasa, ma avévano a ffà cu chello ca se truvava 'into posto nuovo. Accussì nascette na cucina nova, tutta basata ncopp'â fantasia e 'a voglia 'e ffà cuntento a ttutti.

Cagnà pe' survivere: Si nun se truvava 'o guanciale pe' 'a carbonara, se metteva 'a pancetta. Si nun c'era 'o cascio taliano, se facéva cu

chillo americano. L'impurtante era aricreà 'o sapore d" 'a ccasa.

Na fusion 'e sapure: 'Int'a nu ristorante a New York, se putéve truvà 'na carbonara, na pizza e na parmigiana tutte 'into stesso menu. 'Int'a Italia, chestò nun succede maje, pecché ogne cosa appartiene a nu posto sujo.

Valore e abbunnanza: A ll'estero, specialmente 'int'a ll'America, 'o cunetto è: "Te do nu piattone chino, accussì sì cuntento e satollo". 'Int'a Italia, 'o cunetto è: "Te do duje o tre ppiatti piccerille, ma ogne uno è nu spettacolo".

Faccimmo nu Esempiò: 'A Storia d" 'e Dduje Pasta

Pigliammo 'a pasta ca tu canusce. Comme se fa 'int'a dduje case?

Spaghetti e Polpette: 'Int'a Italia, ste dduje cose nun s' 'ncontrano maje 'into stesso piatto. 'E polpette songo nu secondo, se magnano appriesso, cu 'o pane. 'A pasta è 'o primmo, cu sugo semplice. A ll'estero, invece, se metteno tutte e dduje 'nzieme: na muntagna 'e pasta cu sugo e polpettone gruosse! È nu piatto unico, ca fa venì 'a voglia 'e magnà.

Carbonara: 'Int'a casa vecchia, 'a carbonara è na cosa delicata: se fa cu l'uova, 'o pepe, 'o guanciale e 'o Pecorino. Nisciuna crema! È na salsa leggera. 'Int'a casa nova, spisso se mette 'a crema, 'a pancetta e 'o Parmesano. È cchiù ricca e pesante, ma a tanta ggente piace accussì.

E 'a Pizza? Na Vera Rivoluzione!

'A pizza napulitana verace è na cosa semplice: na base morbida e suttile, cu 'o pummadoro, 'a mozzarella, 'o vasenico e l'ogghio. Se cocce 'into nu furno a legna n'appena nu minuto.

'A pizza a ll'estero è addeventata nu munno nuovo. È nata 'a pizza cu 'o borgo grosso, chilla cchiù suttile e croccante, e pure chilla grossa assaje, 'a "deep-dish". E ncopp'â, se mette 'o tutto e 'o ccontrario: salume, vverdure, e pure 'o salame piccante (ca 'int'a Italia se chiamma "salame piccante", ma 'e americane 'o chiammano "pepperoni", addò 'a parola "peperoni" pe' nuje vuò dicè puparuielle!). È na vera e propria invenzione.

E 'o Pullo? Scetammo nu Mito!

Chestò è nu punto mpurtante. Tante ggente penzano: "Ma 'int'a nu ristorante taliano verace, 'o pullo nun ce sta!". È na grossa sbagliato!

'O pullo 'int'a Italia ce sta, e comme! Ma c'è na regola d'oro: 'o pullo è nu seconno, nu piatto principale. Accussì, nun se mette maje 'into 'a pasta o ncopp'â pizza.

'Int'a Italia, 'o pullo se serve appo 'a pasta. È 'o piatto forte. 'E ppiatti cchiù famose songo 'o Pullo â Cacciatora (stufato cu pummadori e erbe), 'o Pullo Arrosto (arrostito cu patane e rosamarina) o 'e Petti 'e Pullo ô limone. Sempre preparate cu simplicità, pe' fà sentì 'o sapore d" 'o pullo.

A ll'estero, 'o pullo è addeventato nu protagonista assolute. Se mette dappertutto! Se nvetaje 'o piattò cchiù famoso: 'o Pullo 'a Parmigiana. 'Int'a Italia, 'a "Parmigiana" è na cosa 'e mulignane. Ll'immigrate taliane a ll'estero disseno: "E si nce mettessimo 'o pullo, ca a ll'americane piace tanto?". E accussì nascette nu successo munniale. Stessa cosa pe' 'o Pullo Alfredo, ca 'int'a Italia nun esiste.

Allora, è una cucina megliore d" 'a ll'ata?

Nun ce sta na risposta giusta. Sò sulamente dduje maniere diverse 'e penzà 'o cibo.

'A cucina taliana è comme na canzona antica, cantata 'a secule. È 'a voce d" 'a terra e d" 'e nonne. Vale 'a regola, 'a tradizione e 'a purità d" 'e sapore.

'O cibo taliano a ll'estero è na canzona nova, na cover. È 'a voce d" 'a nostalgia e d" 'a voglia 'e ffà festa. Vale 'a fantasia, 'a generosità e 'a voglia 'e mettere 'nzieme.

Tutte e dduje songo espressione d" 'o stisso amore p" 'a famiglia e p" 'a buona tavula. 'A prossima vota ca magnate na pizza napulitana o na fetta 'e Pullo 'a Parmigiana, penzate a sta storia. È 'a storia 'e na cultura ca sapeva tenè 'e radice sue, ma sapéva pure volà luntano, facenno cchiù ricco 'o munno 'into simo. E buon appetito a ttutti!

7

Dunqua, damu n'uocchiata all'acciughe: ci sunnu chille sott'uocchiu – ca sunnu già belle pronte – e chille sotto sale – ca sunnu cchiù sapurite ma te tocca pulìlle tu. Mò te dìcgu comu l'ausammu sempe da sti parte!

Ma tu saje, l'acciughe le magnammu da sempe, addirittura da temp'e nonni antichi! Macari primma d'i rumani ce facevene u "liquame" 'e pisce, na salsa fort'assaje!

Ma è cu a cucina povera ca sò diventate famuse. Sai com'è? A ggente ca nun tenève sordi, se pigliave l'acciughe, le mettève sotto sale pe' fà

a scorta e se le magnàva tutto l'annu. Na o dua acciughe, sciolte 'nd'a padedda, ce dàvene tutto u sapore a verdura e pasta! Era u segretu 'e fà vène buono tutto!

Pensa che bbone cose sò escite! 'N Piemonte ce fàcene a Bagna Càuda, na sarsetta calda cu l'aglie e l'uogghje addò se 'ntìnghene e vverdura... na delizia! E 'n Liguria? Le mettene pure 'nd'e torte!

Mò macari l'arti chef famose ce se nnamurane! Sò bbune sotto sale, sott'uogghje, fritte... a pizza senza acciughe mica è a stessa cosa!

'Nzomma, da sempe, l'acciuga è u segretu pe' dà sapore a tutto. Sò piccerille, ma sò na ricchezza! Da l'antichi rumani a mò, sempe accussì... senza l'acciughe, a cucina nostra sarebbe na cosa triste!

Acitu

Si se parle d'acitu, c'è chiddu normale, ch'è nu semprici cundimentu pe' condì l'insalata... e pò c'è chiddu tradizionale, ch'è na cosa seria, chiddu nvecchiate, ca se mette sulu all'urtimu ncap'a carne o ncap'e fragole pe' dàje u colpo 'e grazia.

"Eh sì, nuatri taliane ce faccemo l'acitu russo e chiddu vianghe quase pe' sbagghju, cu chello ca avanza da u vinu. Ma u bbasamecu... beh, chiddu è u rre 'e tutte l'acete! È niro neriscime, e u sapore è propriu duce, morbidiscime. Chiddu bbono 'e veru, se fa tutto attuorno a Modena."

Eccu a te, te spiegghiu com'è 'sta storia d'acitu bbasamecu, ca nun è mica na cosetta!

Figùrati, l'acitu bbasamecu bbono, chiddu verace, se fa sulu 'n Emilia Romagna e tène u marchio DOP, ch'è comu na carta 'e identità! Comu se fa? Cu l'antica ricetta: se còcene l'uve e pò sta robba ave de stagionà pe' almmenu 12 anne... 12 anne, eh, mica pizza e fiche!

Li rre sò lloro: chiddu 'e Modena DOP e chiddu 'e Reggio Emilia DOP.

Che uve se mettene? A Trebbiano e a Lambrusco, propriu chidde ca crèsciunu là. E a ffatica ca ce vò! S'accumencia cu na fermentazione, pò se gira e se rigira, e all'urtimu se mette dint'e vvote 'e legno 'e tutto u munnu... gelsu, ruvere, ciliegghju... è cheste vvote ca gghje danno tutto u prufume speciale.

Mò, attenzione! 'N buttega te pò capità sott'uocchiu chiddu normale, ca nun è tradizionale. Chiddu sì ca costa na miseria, ma è allungate, nun è mica a stessa cosa!

E pe' magnà? Azz... se pò mette ncap'a tutto! È na guderia cu e scaglie 'e parmigiano, ncap'a vverdura, pure ncap'e fragole cu u gelato! E si' a dieta? Nisciuno prubblema! Lascia sta ll'uogghje e mette chiste, ch'è sanu e te fa fà a figura cu l'amice.

L'Aulive e li Ciaperi

Na Sciora 'e Sole: Li Ciaperi, l'Auliva e l'Uogghje

Si chiure l'uocchiu e te viè 'n menta a costa d'u Mare Miditerraniu, subbito te vènene 'n menta tre sapure: l'uogghje peparuscino, l'acite d'all'auliva, e u piccante d'i ciaperi. Ma chiste nun sò ssemprici cundimente: sò cunte antichi, ca te parlane 'e sole, 'e storia, e 'e na bbona cucina.

Accuminciamu da che cchiù piccerillo, ma cchiù fòrte: u ciaperu. Che bbòccule verdi, cchiù nìcchi d'a uogghje d'auliva, sò li fijji d'a chianta Capparis spinosa, na chianta tosta ca crèsce ntra li scogghi d'u Miditerraniu. E nun te lassà 'ncanù da a statura! Che rrobbetta, c'apporta na scia salata e àcita ca allèghera ogne piattu, d'a temp'e Greci e Rumani – addirittura se ne parla 'nd'a Bibbia!

Li cchiù bboni ciaperi sò spissu li cchiù nìcchi, picché tènene u sapore cchiù fòrte. Li pìgghiene a l'arba, li pònene a seccà sutta u sole, e ppoi li mèttene 'nd' u sale, ll'acitu o a ll'acqua e sale, accussì vènene tutte peparusce. 'Nd'all'Italia, specialmente a Sicilia, fà li ciaperi è na cosa seria. Li cchiù famuse, li Ciaperi 'e Pantelleria, sò prutette e crèsciune 'nd'a terra vulcanica d'a ll'isula, e nisciuno se li pò scurdà 'nd'a capunata e 'nsalata pantesca. Ma for'a Sicilia, li ciaperi sò u segretu d'i massare: dà na scia a li sughi, a li pisci, a ll'ancasciate, e macari ncap'a pizza.

Mò, nun se pò parlà d'i ciaperi senza parlà d'i cumpare soje: l'auliva e l'uogghje. L'arbula d'auliva è comu u nònno vecchio d'a zona, na cosa sacra da sempe. Li antri l'ànne sempe sapute fà chist' uogghje d'oro, cu le mola e li torchje ca a che tempa èrene a tecnologgia cchiù avvanzata.

A cosa curiosa è che l'aulive verdi e nire nun vènene da ddoje chiante diverse! U culore dipenne sulu da quanno se pìgghiene. Che verdi se còggghiene primma, e sò cchiù dure e croccante. Che nire, 'nvece,

stanne cchiù temp'a ll'arbula, e vènene cchiù mòllice e cchiù duce. Pe' puté le magnà, però, tutte e ddoje vògliene passà p'a salamoia, pe' l'evà chell'amaru ca tènene.

L'aulive verdi sò na merènna perfetta, cu u furmagge o ncap'a u pane. Se pònne fà cùcere, o mèttere ncap'a pizza e focaccia. Chille nire, cu u sapore cchiù prufunnu, sò a base d'i piatti comu spaghetti all'a puttanesca o u baccalà alla napuletana. Se pònne frullà pe' fà a tapenade o sémplice mèttere 'nd'a 'nsalata. Da l'aulive baresane, grossa e duce, a chille 'e Gaeta, viulace e affusulate, ogne tipo tène u carattere sujo.

E ppoi vè u rré: l'uogghje. Nun è ssemprici pe' cucinà! A tempa d'i antre, èra u butiro, a lùcerna, u sapone e u prufume. 'Nd'a cucina, se pò fa' de tutto: pe' marinà, pe' fa' fritte (picché nun fa' fume), pe' condì l'insalata e pe' cunservà l'atra rrobba. E mò pure a scienza ce dìce ca fà bbène alla salute, na cosa ca l'antri l'avìene capìta da sempe.

Alla fine, chista terzetta d'oro – u ciapero ardito, l'auliva tutt'fare e l'uogghje preziuse – crèa n'armonia 'e sapure ca è a cucina miditerranea stessa. Ce fa' ricurdà ca li sapure cchiù antice e cchiù amate sò spissu li cchiù ssemprici, nat'i d'a terra cuciute d'u sole e d'u ventu d'u mare, e cundivisa a tavola da migliaia d'anni. Alla prossema vota ca metti nu file d'uogghje ncap'a 'nsalata o spargi na manate de ciaperi, recurdète: stai mettenno na pizzichella de storia ncap'a u piattu.

Si vuò e ciaperi ca sò bboni, pìgghiatelle sotto sale! Chiddu sott'acitu è na robba cchiù commerciale, fa u stessu ma nun è a stessa cosa!

Ah, li ciaperi! Si tu sapesse che storia... sò cchiù vecchie 'e nonna!

Già li grece e rumane gghje 'nnammuravene! Li mettìvene dappertutto, pure comu medicine.

Ma è ncoppa e mure a mare, dint''e rup' e Sicilia e 'e Salerno, ca ste chiante arruffacugliate sò diventate u segretu d'a cucina povera. A ggente se 'nzignave a còggliere sti buttanielle, le punìvene sotto sale... e na vota ca te dàvene nu pizzico 'e sapore, facevene diventà tutto nu piacere!

E ciaperi sò accussì: piccerille piccerille, ma si nun ce stanno, se sentono! Mica servone pe' magnà e pere, servone pe' fa' venì buono u magnà!

Mettelle ncap'a Pizza Napule... cu l'acciughe, sì, che viaggiane

nzeme!

Dint''a Puttanesca... provace a fàlla senza, nun è cchiù puttanesca!

Dint''a 'nsalata 'e mare, gghje dà na scossa!

Accanto o pisce, è na guderia.

Dint''e salse pe' a carne, fa a differenza.

E u cchiù pregiato? Quello 'e Pantelleria, cchiù grosso e saporito, c'addiventa pure IGP!

Mò pure li chef famosi gghje fàcene e pirole, ma a verità è che e ciaperi sò sempe state u trucco 'e nonna... chella cosa ca, si ce u mette, tutto fa': "Ah, che bbono!" Sò l'ummare 'e cucina: piccerillo, ma si manca, è na tragedia!

Si te cunte a storia, è comu recuntà a vita nostra!

Penze, a ggente antica - fenice, grece - ce purtajene st'albero sacro. Ma sò stati ppoi e rumane a fa' diventà a spremuta ll'ulive na cosa seria, propio na scienza!

Ma è cu a saggezza d'e nonne ca l'uogghje è diventato u verbo re d'a cucina. 'Nta ogne casa, senza na butteglia 'e uogghje buono, era na tragedia! Era u principio d'a cucina, u segretu pe' fa' venì buono tutto.

E comu se usa?

Crudo: Na cucchiarata su ll'insalata, su na bruschetta, su na zuppa... è na carezza! Te fa sentì tutto u prufume.

Pe' cucinà: Quanno accenne u fuoco e mette aglie e cepudda 'nd'a pignata, l'uogghje è u primo attore. È a base pe' pasta, sughi, carne... tutto!

Pe' friggere: Si è fresco, è u segretu pe' fa e fritture cchiù leggere e croccante.

Pe' cunservà: Sotto uogghje se salvane l'ortaggi, e funge, e acciughe... l'uogghje le prutegge e le tène buone pe' tutto l'inverne.

E che tipo ce sta?

Extravergine: È u padrone! U succo puro, senza trucchi. Chillo buono pe' crudo.

Vergine: Pure chillo è onesto, ma è nu pocu cchiù ncasciate.

Uogghje 'e oliva: Chillo normale, buono pe' cucinà e friggere senza spennarse.

U bbello è che ogne terra tène u sapore sujo. C'è chillo forte d'a Puglia, chillo gentile d'o Lazio, chillo nu pocu amare d'a Toscana...

'Nzomma, l'uogghje 'e oliva nun è na cosa ca se mette e basta. È a memoria, u prufume e u core d'a cucina nostra. È chell'oro liquido ca lega tutto, da a pasta cchiù ssemprici a a carne cchiù ricca. Provace a penzà a na cucina senza uogghje... nun se pò fa'!

Peperuncino secco

Tutto accummincia quanno Cristoforo Colombo se pò rtrovà e ll'Amereche. Purta sti peperuncine, e all'inizie a ggente gghje guardava storta... ma u popolo, ca è saggio, capì subbito ca sta robba piccante puteva dà carattere a a cucina povera!

Infatte, è proprio dint''e case d'o Sud, addò a carne se vedeva raramente, ca u peperuncino secco ha fatto a fortuna sua. Na spruzzatina e faceva diventà nu piattu ssemprici, na festa! Era u trucco pe' fa' diventà na ssemprici pasta aglie e uogghje, nu piattu ca parlava!

E addò se mette? Ma guarda nu pocu...

Ncoppa a Pizza: Specialmente dint''o Sud, è obbligatorie!

Dint''a Pasta: Dint''e sughi e vongole o e pummarole arrabbiate, c'ave da sta'!

Pe' fa l'Uogghje Santo: Se mette dint''a na butteglia e uogghje e addiventa na cosa sacra, buoniscima!

Su e Vverdura: Su friarielle e melanzane, gghje dà na vita nova!

Dint''e Sasicce: Comu a famosa 'nduja calabbrese, ch'è praticamente peperuncino puro!

E comu se faceva na vota?Se pigliavene e peperuncine fresche, se faceva na bbella curona cu o spago (a rezza) e se appennavene a seccà u sole. Quanno sò bbelle secce, basta schiacciale cu e mane o tritarelle pe' avé e scaglie.

U bbello è che ogne posto tène u peperuncino sujo. Quello calabbrese è famoso pe' essere forte, ma ogne famiglia tenève a pianta soja e u metodo sujo pe' seccalle.

'Nzomma, u peperuncino secco nun è che na spezia piccante. È na storia e comu na cosa nova è stata abbracciata e è diventata u sìmmolo d'a passione e d'o carattere d'o Sud. È u fuoco ca te scotta a lingua ma te scalda u core!

Funge Porcine secce

Senti, na vota a ggente sapeva cunservà tutto chello ca raccoglieva. E funge, ca venìvene sulu a certe staggione, comu facevene a tenéll' pe' tutto l'annu? Li seccavene!

A saggezza d'e nonne nostre gghje faceva capì ca u porcino secco addiventava addirittura cchiù saporito e chillo fresco. Seccàllo u sole o vicino u camino, gghje dava nu prufume cchiù ricco, nu guste cchiù pieno... comu na canzone ca se fa cchiù bbella quanno canta cchiù fòrte.

Allore, sti funge secce diventavene u trucco pe' rende speciale u magnà d'inverne. Basta mette na manciata e porcine secce a mollo, e cu ll'acqua soja, ca addiventava comu n'oro liquido, se facevene sughi e cundimente ca parevene ricche ricche! Na vera fortuna pe' chi nun tenève sempe a pussibilità e magnà carne.

Guarda addò se mettene:

Dinto o risotto , ce donano tutto u sapore d'o bosco.

Dinto e salse pe' condì a polenta, a fanno diventà nu piattu da rre.

Sparpagliate su a pizza vianghe, sò na bbontà.

Cu e tagliatelle , è sempe na festa.

Pe' accompagnà a carne , nun ce sta niente e meglio.

Oggi sò facce a trovà, ma a canuscenza vecchia è sempre chella: nu porcino secco vale cchiù e nu tesoro, picché te purta u sapore d'o autunno dinto a cucina pe' tutto l'annu. È a maggia e trasformà na cosa ssemprici n na grande specialità!

Pummarole e sole

Tutto è nato picché a ggente, specialmente d'o Sud, era saputa e nun vuleva gettà niente. Quanno a staggione e pummarole era abbunnante e ce ne staveno troppe, che se fa? Se seccavene! Era u modo cchiù naturale e furbo pe' avé o pommodoro tutto l'annu.

Se pigliavene e pummarole, se tagliavene a metà, e se mettìvene a piglià tutto u sole su' canestre... parevene na distesa e sole russe! U sole e u vento le facevene asciugà, cuncentranno tutto u sapore: addiventavene doce doce, ma cu nu guste e pommodoro cchiù putente e chillo fresco, quase na caramella salata!

Allore, ste pummarole secche diventavene u tesoro nascunno d'a dispensa. Basta metterle a mollo na mezz'oretta e turnavene morbide, pronte pe' essere messe dappertutto:

Dint"a Pasta: A file, cu aglie, uogghje e na manciata e ciaperi... è na poesia!

Ncoppa a Pizza: Gghje danno nu tocco doce e saporito.

Dint''o Panino: Na sola metà trasforma nu panino ssemprici n na festa.

Pe' arricchì e suge: Aumentane u sapore comu si nun ce fosse dumane.

Sott'uogghje: Se cunservane belle e pronte pe' l'auso.

Oggi sò diventate famose pure for', ma u segretu è sempe chillo: sò u modo cchiù genuino pe' purtà u calore e u sapore d'a state nd'o friddo d'o ll'inverne. È na maggia ca trasforma sette pummarole e luglie n nu cuncentrate e sole e sapore!

Cuncentrate e pommodoro

Tutto accummincia cu a stessa necessità d'e pummarole e sole: cunservà u raccolto abbunnante d'a state pe' tutto l'annu. Ma u cuncentrate è na storia cchiù ndustriale, na storia e cottura e cottura.

Prima, e femmene e casa facevene a "conserva nera" o "strattu" (specialmente n Sicilia). Che ffatica! Cucevene u succo e pommodoro pe' ore e ore, nfin' a quanno nun addiventava na pasta scura e ntense, e pò u mettìvene a seccà u sole dint''e ciammelle e terracotta. Era nu lavoro enorme!

Pò, arriva a rivoluzione ndustriale d'o Ottucente. Nto Nord Italia, specialmente n Emilia e n Lombardia, accumminciane a nascere e fabbreche pe' fa u cuncentrate cu e macchene. Cottura a vapore, buttegli e vetro... facevene u stesso lavoro d'e nonne, ma n granne quantità!

E a che serve sto cuncentrate?

Pe' dà u culore e u sapore: Na cucchiarata e cuncentrate nd'o suffritto (cu cepudda, sedano e carota) è u segretu pe' fa' venì u sugo russo e saporito.

Pe' addensà: Gghje dà cupero a suge e stufate.

Pe' fa e base: È u fundamento e tante salse, pure chille ca pò ce mettone o pommodoro fresco.

U cuncentrate, allore, è u ponte nfrà a tradizione antica e a cucina moderna. È u ricordo e quanno o pommodoro era nu bbene preziuse ca nun se puteva sperperà. Ancora ogge, na cucchiarata e cuncentrate buono dint''a pignata è comu mettece na goccia e storia e e sapore.

Li spaghetti alla puttanesca 'n bianco, la ricetta

Roba pe' 4 cristiani

320 gramme de spaghetti

200 gramme de aulive de Gaeta senza 'òcciolo

50 gramme de ciaperi senza sale

2 alice

1 spicchio d'aglio

1 peperoncino

l'ojio extravergine d'oliva

sale quanno basta

Comme se fa

Accumenciate a cocé la pasta.

Drenta a 'na padella, mettete 'n buon ojio e fate 'nzertà l'aglio, l'alice e 'u peperoncino.

Aggiungete l'aulive e li ciaperi

Stutate 'u fuoco.

Scolate la pasta al dente tenennove 'na mestola d'acqua su' ddopp'.

Buttate la pasta drenta alla padella, e fatela salta' pe' fa' che s'abbotta bene cu 'u condimento.

'Na furbizia pe' rendella più cremosa è d'aggiogne' 'n goccio d'acqua de la cottura!

'U pesto de' pomodori sechi

Roba che ce vo':

400 gramme de pomodori sechi sott'ojio

30 gramme de pinoli

20 gramme de mandorle senza buccia

'Na manata de vasenico (quanno basta)

Comme se fa:

1. Buttate li pomodori sechi drento 'o frullatore cu tutto l'ojio loro.

2. Aggiungetece li pinoli e le mandorle.

3. Mettetece pure le foglie de vasenico e accuminciate a frulla', fina a quanno no' se fa 'na sarsetta un po' grezza.

4. 'U pesto de pomodori sechi è pronto pe' condisce la pasta che te piace de più.

Olive Fritte Piene (Olive all'Ascolana)

Tiempo Pe' Prepara' e Còcce: 60 minute

Robbe che te serve

40 olive verde grosse senza noccio (meglio se so' de Ascoli)

1 cucchiare de burro

1 cucchiare de lio d'uliva

½ carotella, tagliata piccola piccola

½ cipudetta, tagliata piccola piccola

½ costa de sedano, tagliata piccola piccola

75g de carne de maiale macinata

75g de carne de vaccina macinata

60ml de vvejj bianco secco

Noce moscata grattugiata, nu pizzico

20g de pane (senza la crosta)

40ml de latte

2 ova

30g de Parmigiano-Reggiano, grattugiato fine

1 litro d'oglio de girasole, pe' ffrigge

3 cucchiare de farina

60g de pan grattato fine

Sale fino, che bbasta

Pepe nero, che bbasta

Comme se fanno

Fonde 'l soffritto: Drent'a na bella padella, mette 'l burro e 'l lio a ffuoco a mmézzo. Quanno 'l burro fa le bbole, aggiunge la carota, 'a cipudetta e 'o sedano tagliati minuti (che è 'o soffritto). Falli stufà pianu pianu nfin'a quanno so' diventati morbidi e profumati, circa 10 minute, senza falli arrossì.

Arrossì 'a carne: Alza 'o ffuoco a mmézzo-vaso e mettece 'o macinato de maiale e de vaccina. Còccele, menannole co' nu cucchiare pe' sminuzzalle, nfin'a quanno 'a carne è tutta bella arrostita e chello che jesce da' carne se n'è gghiuto, circa 10 minute.

Stecca ccù 'o vvejj e dà 'o sale: Vèrsece 'o vvejj bianco drent'â padella e dà na menata pe' staccà tutto chello che s'è attaccato sotto. Lassa che 'o vvejj se n'arevapora tutto. Dà 'o sale, 'o pepe e nu pizzico de noce moscata.

Còcce a ffuoco vascio: Abbassa 'o ffuoco, coppe 'a padella e lassa cocce 'a carne pe' circa 20 minute, menanno ogni tanto. Si vedi che se secca tropo, mettece nu goccio de brodo o de vvejj. Quanno è pronta, leva da 'o ffuoco e lassa che se fredda nu poco.

Ammolla 'o pane: Mentre che cocce 'a carne, mette 'o pane drent'ô latte e lassallo a mmollo nfin'a quanno è tutto molle. Poi strittelo bene pe' levà tutto 'o latte e sminuzzallo.

Fa' 'o composto: Mette drent'ô frullatore 'a carne còtta, 'o pane ammollato, n'ovo e 'o Parmigiano. Azziona 'o frullatore pe' nu momento pe' avè nu composto tutto uguale e bello fine. Mettello drent'a na scifella.

Piene le olive: Prende na metà de l'oliva e mettece drento nu cucchiarino de composto de carne. Accoppia l'atra metà e preme pe' fa' stà 'nzieme. Poi passale drent'â farina, scutennole pe' levà 'a farina de cchiù, e mettelle sopra na lamiera cu la carta da forno.

Fa' 'a panatura: Mette n'atra scifella cu l'ovo che è avanzato (sbattuto), e n'atu piato cu 'o pan grattato. Prende l'oliva infarinata, passala drent'ôovo e po' drent'ô pan grattato, facenno accussì pe' tutte. Metterle arreto ncoppa â lamiera.

Frigge: Scàlda l'oglio de girasole drent'a nu pentolino co' l'orci alti nfin'a quanno arriva a 180°C. Pe' nò ffàle appiccià, friggele a ccucchi. Lassa che friggano pe' 4-5 minute, menannole ogni tanto, nfin'a quanno so' belle dorate tutt'intorno.

Scòrre e Servì: Cùjele cu na mestola bucata, mettelle sopra nu piato cu la carta assorbente e dàje subbito nu pizzico de sale. Fa' accussì pe' tutte quante. Servile calle calle, belle croccante.

Tapenade

Pe' 6 cristiani
Giù a Francia, ce sta 'na zona ca se chiama Provenza, addò ce stanno 'e campagne de lavanda... na bellezza! Chella zona, pure sta vicina a nuje e se è pigliata tante cose da 'a cucina nostra, se è tenuta 'a sua identità. E da llà è nata 'a tapenade!

Chista è na salsa ca, pure avènno sapori forti (ulive, capperi, alice), te vene morbida morbida 'ncopp'a lingua, na delizia. Se spanna su 'e crostini pe' l'antipasto, ma è bona pure 'ncopp'a carne e pesce arrosto, e pure cu certi primi. È na salsa facile da fa' e da accumpagnà, ca te piace subbito: cu sti pochi ingredienti, 'o gioco è fatto!

Ulive Taggiasche

Chiste sò 'e regine de l'ulive. Piccoline, color violetta scuro, e c'hanno 'nu sapore ricco che nun è né troppo forte né troppo aspro... è proprio equilibrato, na delizia.

C'aggiunge na nota tutta particolare a ogne piatto. Pecché sò cosí speciale?

Sapore unico: Hanno 'nu profumo de mandorla e 'na delicatezza che l'ulive normale nun c'hanno.
Olio eccellente: Da chiste se ricava n'ogliata fine fine, famoso in tutto 'o munno.
Perfette pe' 'a tapenade: Sò l'ideale! Danno na cremosità e nu sapore rotondo, senza amarezza.

Allora, si' vuó' fa' 'na tapenade co' 'e Taggiasche, è 'na mossa da intenditore! Te fai 'na salsa ca pare fatta a mano da nu nonno ligure.

È proprio chillo 'o tocco da chef, 'a scelta ca fa' 'a differenza.

(pe' circa 500 gramme de salsa)

Ulive nere: 250 gramme
Alice (acciughe) sott'uoglio: 20 gramme
Capperi sott'aceto: 50 gramme
Oglio extravergine d'uliva: 180 gramme

Pe' preparà 'a tapenade, se comincia a levà 'o torsico da ll'ulive. Pò' se sminuzzano fino fino cu 'o coltello. Se metteno dint'a na scella e se teneno da parte.

Se fa 'a stessa cosa cu ll'alice.
Se sciacquano 'e capperi sotta l'acqua corrente, e po' se sminuzzano pure loro.

A 'sto punto, se mette tutto 'nzieme: ulive sminuzzate, capperi, alice, e se jetta sempe l'ogglio extravergine d'uliva. Se mescola tutto be'.

'A tapenade è pronta! Che ve resta che magnà!

Se pò cunservà comme 'o pesto: se copre cu n'ato strato d'ogglio 'ncopp'a superficie, e se mette 'nfrigo dint'a nu vasetto de vetro. Se tené pe' na decina de juorne.

Si' ve piace 'o profumo, se pò mette aglio sminuzzato. Si' vo' 'na botta

de fresco, mettite 'a scorza de limone grattugiata o nu poco de prezzemolo.

'A tapenade è proprio de chella zona là, e 'o nome vene da "tapenas", ca in dialetto loro vole dì "capperi". E pecché proprio chilli so' l'ingrediente cchiù mpurtante! Accussì, nun ce vo' a cunfonne cu nu semplice patè d'ulive, ca è na cosa differente.

8

Ecche, mo' te spiego 'sta cosa de' pomodori 'nella scatola e nei vasi... 'Na storia pazza.

Da Curiosità de Giardino a 'O Fondamento de Cucina

Ce credi o no, 'na vota se magnava senza pomodoro! Quanno so' arrivati dall'America, intorno 'o 1500, all'inizio li tenévano pe' ffà bello 'o giardino. C'era pure cchi diceva che erano 'e "pome d'oro", na cosa magica.

'O cambiamento de vero è arrivato int' 'o 1800, giù a Napule e dint' 'a Campania. Grazie a 'sti barattoli de latta e 'e vasi, se potevano cunservà 'e pomodori quanno so' a 'o punto giusto, belli maturi. E nun era solo na cosa comoda... ha cambiato tutto 'o modo de magnà.

Pe' 'e famiglie, pe' chi faceva 'a cucina povera, voleva di' che 'o sapore de l'estate durava tutto l'anno.
A Napule, ha fatto nascè 'a pizza comme a mmo' la conosciamo, perché 'o pizzaiolo aveva 'o sugo pronto.
E quanno 'a gente nostra è emigrata, se so' portati 'sta tradizione, e 'o sugo 'e pomodoro è diventato 'a base de tutto pure dall'altra parte de l'oceano.

Pomodori Pelati (San Marzano)

Sò 'e pomodori interi, pelati, messi dint' 'o sugo loro. So' 'o fondamento, servono pe' tutto.
'O Standard d'Oro: 'e San Marzano DOP, che crescono sotta 'o Vesuvio. 'A terra vulcanica li fa speciali, e ce mettono 'o timbro DOP pe' dì che so' verace. So' meglio perché:

Tengono più polpa e meno semi, accussì 'o sugo è più corposo e nun acquoso.

Hanno 'o sapore perfetto: dolce e non acido.

So' lunghi lunghi, caratteristici.

Che ffà? Li schiacci co' le mano pe' fa' 'na salsa rustica, o li passi 'nello frullatore pe' 'na salsa bella liscia.

Passata di Pomodoro

È 'a polpa de pomodoro, passata, bella liscia. È 'a scorciatoia pe' fa' 'na salsa veloce e setosa.
Perché te piace? Nun serve frullà, nun ce so' pezzetti. Apri, scaldi, e 'a salsa è pronta prima che 'a pasta è cotta. È perfetta pure pe' mettere 'nella pizza, si' 'na salsa leggera.

Concentrato di Pomodoro

È l'anima, 'o concentrato de pomodoro. È 'o pomodoro cucinato e asciugato tutto, na pasta scura che sa de tutto.
`A regola d'oro: nun se mette ma' crudo! Sempre, sempre, se fa soffriggere 'nella padella co' 'o juio pe' 'nu minuto. Accussì "sveglia" tutto 'o sapore, leva 'o gusto de metallo e senti 'n profumo de caramello che è na magia.
Che ffà? Se mette dint' 'e stufati, dint' 'a carne che stufa, e dint' 'o ragù pe' dà 'o fondamento, chello sapore profondo (che mo' chiamano umami) che te riempie 'a bocca.
Ecche, mo' te dico 'na cosa... sta' storia de li fagioli, è 'na storia antica assai, proprio comme la terra nostra.

Prima che li mettessero nelle scatole, li legumi, 'ste cicere e lenticchie, ce stanno da sempe, da migliaia de anni. Li Romani, che forti! Se li portavano appresso per tutto l'impero, erano le proviande de li soldati. Che robba, no?

E mo' sentite... 'sta storia nun more mica co' li Romani. Doppo, co' 'sti signori del Medioevo che magnavano 'a cacciagione e 'a carne a tutto spiano, la gente comune, noi... che avemo magnato? Li fagioli! Sempre loro. Pure li frati nei monasteri, gente santa, ce tenevano a ste cose semplici, e se facevano 'a minestra co' li fagioli. È da lì, da 'sti secoli, che è nata 'sta maniera de fa' 'a cucina, sapìa e senza spreco.

È allòra che li fagioli se so' pigliati 'o soprannome cchiù bbello: "la carne dei poveri". La cucina povera, ecco che cos'è. Ma attenzione! Nun è na cosa triste. È 'na festa, è sapé se arrangià co' che c'è. E di solito, che ce stava? Li fagioli.

Pensate a na vota: 'a carne era roba pe' 'e feste, pe' la domenica. Pe' tutti li altri giorni, 'a pignatta, chella de li fagioli, era 'a salvezza.
'O primo giorno: se faceva 'na zuppa corposa, che te scaldava 'o core.
'O secondo giorno: 'o restante, co' 'o pane vecchio mischiato, diventava na ribollita, na cosa seria.
'O terzo giorno: che restava, se schiacciava co' l'aglio e 'o rosmarino, e se spannava su 'o pane. Tutto se faceva!

Nun erano comme 'a carne... erano meglio de 'a carne! Riempivano 'a panza, davano la forza, e se cucinavano co' tutto l'amore.

La Rivoluzione de la Latta: 'O Miracolo Silenzios

Ma pe' quanto so' buoni, li fagioli secchi vuleno tempo. Vulo' a mollo,

vulo' na mezza giornata a fuoco lento... che fatica!

Poi, arriva 'o miracolo: 'e scatole! Tra 'o 1800 e 'o 1900. Na rivoluzione silenziosa, dint''a cucina. De botto, 'sti fagioli, 'o stesso che tenévano in vita a la gente, se potevano mettere 'nella latta e tené 'nella dispensa pe' anni. Pronti a essere usati.

Chella fu 'na cambiata totale:

Nun c'era cchiù tempo da perde: 'A femmena nun aveva cchiù da stà a guardà 'a pignatta. Na minestra sana era pronta 'n na mezz'ora.

Le mangià bene tutti: Pure chi nun aveva sordi, poteva tené 'na scorta de robba nutriente.

Viaggiavano 'o mondo: Quanno tanta gente nostra è partuta pe' l'America, che se so' portati? 'O sugo... e li fagioli 'nella scatola! 'E sapure de casa, che te ritrovavi 'nella nova vita, e hanno fatto nascere 'a cucina italo-americana.

Allora, 'a prossima vota che apri na scatola de fagioli, ricurdete... nun stai aprenno solo na scatola. Stai aprenno 'na storia. 'Na storia de legioni romane, de nonne sapute che facevano 'e miracoli, e de 'a genialità che ha portato 'sto cibo antico dint''a cucina nostra, de ogne giorno. È 'na storia che te magni, e te fa sta' bbene.

Ecche, facimm' 'na chiacchierata... me vò venì a parlà de 'o tonno e de le sardelle che stanno dint' 'e scatole. Che vi conto? È 'na storia de mare e de cervello fino!

Pensate... 'a gente, da sempe, aveva 'sta smania de volé cunservà 'o pesce. Prima 'o mettévano sottosale, sott'uoglio, 'o facevano affumicato... ma era na robba che se poteva tené poco e, mo' dico a te, 'o sapore se ne scenneva.

Poi, guarda caso comme pe' 'o pomodoro, arriva 'o miracolo de 'e lattine. 'Sta idea era nata pe' li soldati de Napoleone, ma pe' 'o pesce è stata proprio na bella libberazione!

'O Tonno: Da Pesce grosso a Piacere de Tutti quanti

'O tonno, che bello pescione... da sempe se cercava de pigliàllo. Ma era na robba che te lo magnave subbito, si' a mare.
Cu 'e scatolette, tutto cagna! Int' 'o 1800, se mettévano sù le prime fabbriche pe' mettere 'o tonno sott'uoglio. 'A Sicilia e 'a Sardegna diventano le mamme de 'sto mestiere.

Mo' 'o tonno nun era mica più solo pe' chi ce stava a mare. Se puteva mannà' pe' tutto 'o munno. È accussì che nascono le ricette care a nuje, che stanno dint' 'a terra ferma: 'o tonno co' li fagioli, le polpettine co' 'o tonno, 'o tonno dint' 'a pasta. Che bbene! Era propio na manna pe' la cucina povera: na scatoletta te dava sapore e forza, senza tante storie, e se tenéva 'nella dispensa pe' na vita.

E po' le sardelle? 'O pesce de li povarelle, ce n'era a pacchi. Ma è delicatello, se stropa subbito.
Mettéllo sott'uoglio dint' 'a latta è stata proprio 'na mossa da furbacchione! Se cucinava e se tegneva tutto 'o sapore de mare, ma bello sicuro.

È diventato 'o "prosciutto de mare", na goduria pe' mettere 'ncopp' 'o pane, pe' dà sapore all' sugo (pensa a chella bella "Puttanesca", si' nun ce metti le sardelle sott'uoglio nun se po' sentì!), o pe' fa' 'na pasta co' l'aglio e 'o prezzemolo che te fa leccà 'e dita.

Ma pecché so' state proprio na Rivoluzione?

Sicurezza e 'O Dura': 'A latta te proteggeva e 'o pesce durava misi, anzi anne!
A Salute pe' Tutt' 'e Gente: Ha purtato 'e proprietà buone de 'o pesce azzurro, chillo ricco de omega-3 (ma lore mica 'o sapévano, sapévano solo che te fa' bene), pure a chi steva luntano luntano da 'o mare.
Ricette Nove: Ha fatto nascè 'na cucina nova, piena de piatti svelti e saporiti, fatti cu' chello che tenive 'nella dispensa.

Allora, 'a prossima vota che apri na scatoletta de tonno o de sardelle, ricurdeteve. Nun stai aprenno na semplice scatola. Stai aprenno 'nu pezzo de storia, 'na piccola gioia che ha mischiato 'o mare cu' 'a montagna, e ha purtato 'o sapore de l'estate dint' a tutte 'e staggione. È 'na storia de pescatori, de ciminiere che fumavano, e de nonne attente che hann' inventato 'o mangià de tutti 'e juorne.

Ecche, mo' te voglio parlà de du' tesore che devi avé sempre a portata de mano: li carciofi e l'ulive. Robba che, si' ce l'hai, risolvi sempe!

Carciofini (li Carciofi): Quelli sotti'uoglio

Si' li pigli 'nella vasetto, conservati soti'uoglio bono e cu' l'erbe aromatiche... allora sì che te po' dà! So' na bontà.
Ma a che servone? A' tutto, a' vita!
Dint'a pasta: li giri a fine cottura, che fanno 'nu profumo che è na magia.
Dint'a frittata: la trasformano da semplice a speciale.
'Ncopp'a pizza: scorda li soliti funghi, mette sti carciofini... è 'n'altro mondo!
Pe' l'antipasto: accanto a salume e formaggio, so' sempe 'na bella presenza.

È na di quelle cose che si' ne tieni sempre na scorta 'nella dispensa, quanno nun hai idea de che cucinà, te salva 'a cena.

E po' venimmo a l'Ulive... ma che ulive, ahò!

Nun è che va bbene na uliva qualunque. Te serve 'nu bel miscuglio, 'na squadretta de tre tipi comme chista ccà:

Ulive Gaeta: Piccoline e color violetto. Hanno 'nu sapore deciso, nu po' asprigno, proprio comme piace a nuje romani. So' perfette pe' spannà 'ncopp'o pane, o pe' dà 'na botta de sapore a 'na pasta all'arrabbiata.

Ulive Castelvetrano: Che verde brillante! Sembrano finte, ma mo' che sapore! So' burrose, dolci, quasi comme 'e noci. Pe' 'nu antipasto che fa' 'na bella figura, o pe' 'na pasta in bianco, so' 'mpare.

Ulive Kalamata: Chiste so' nere nere, a forma de mandorla, e c'hanno 'nu sapore robusto, de vero. So' bbene dappertutto, ma specialmente dint'e stufati e piatti longhi, o pe' dà carattere a 'na bruschetta.

Avé sti tre tipi dint'a casa è comme avé 'na squadra de campioni. Pe' 'nu spuntino, pe' arricchì 'na pasta, o pe' stupì l'amice, so' sempe pronte all'uso. Te fanno fa' 'na figura de quelle, senza fatica.

Risotto co' li Carciofi e Limone

Chisto è nu risotto cremoso e profumato, addò se sentono proprio li carciofi teneri e 'o limone che te dà na botta de freschezza. È nu piatto che te 'mbarazza 'a panza e 'o core, si' come piatto principale o come contorno speciale. Li carciofi danno 'nu sapore de terra che sta proprio bbene co' 'a cremosità d''o risotto, e 'o limone te leva tutto 'o pesante.

Che te serve:

- 1 bicchiere de riso carnaroli
- 1 vasetto de carciofini sotti'uoglio, tagliati a pezzettini
- 1 mezza cipuddetta, tagliata fine fine
- 2 spicchi d'aglio, sminuzzati
- 4 bicchieri de brodo de verdura, tenuto sempre caldo
- 1 mezzob bicchiere de vino bbianco secco
- 1 bicchiere de Parmigiano, grattugiato
- 2 cucchiaiate de burro
- 'A scorza e 'o succo de nu limone
- Sale e pepe quanno basta
- Prezzemolo fresco, sminuzzato (pe' 'na bella presenza)

Comme se fa:

1. Dint'a na pentola capace, fa' scioglie na cucchiaiata de burro a fuoco medio. Butta dint'a cipuddetta e l'aglio, e falli appassì' finò che diventano morbidi, circa 3-4 minute.
2. Jetta dint' 'o riso carnaroli e fallo tostà pe' 1-2 minute, sempe mesculanno.
3. Versa 'o vino bbianco e lassa che evapori, sempe mesculanno, finò che nun se vede cchiù.
4. Aggiong'e, a poco a poco, 'o brodo caldo, na mestolata a vota. Mescula sempe e aspett'a che 'o liquido se 'nzuccha primma de mettere 'o brodo appresso. Cuntinua accussì finò che 'o riso nun è cotto e cremoso, ci vò circa 20 minute.
5. Int'a l'urtime 5 minute, mette dint'a li carciofini, 'a scorza d''o limone e 'o succo.
6. Quanno 'o risotto è bello cremoso e cotto comme piace a te, smorza 'o fuoco e jetta dint' 'o burro che avanza e 'o Parmigiano. Mescula bene che se 'nzuccha tutto.
7. Dà' de sale e de pepe comme vo' tu, e 'nfinocchia co' 'o prezzemolo fresco e 'a scorza d'o limone .

Insalata de Tonno, Fagioli e Cipuddetta.

Pe' quante cristiani? 4

250 gramme de fagioli secchi (che vanno messi a mollo) oppure 400 gramme de fagioli freschi o già cotti
2 cipuddette rosse de Tropea
250 gramme de tonno sott'uoglio
Oglio extravergine d'uliva
Sale e pepe
Succo de limone
Prezzemolo e basilico fresco

Comme se fa:

Con li fagioli già cotti:
Scolateli be' da tutto 'o liquido e sciacquateli n'acqua fredda.

Tutte quante:
Pulite 'a cipuddetta e tagliatela a rondele sottosottile. Tagliate fino fino pure 'e parte verde e fresche d''a cipuddetta.

Sminuzzate fino 'o prezzemolo e spezzettate 'o basilico.
Scolate 'o tonno sott'uoglio. Ricurdative: nu tonno buono è chillo conservato soti'uoglio d'uliva (e a vote pure extravergine), e chist'uoglio se pò pure riusà pe' condè l'insalate! Chist'uoglio è ricco de vitamine, pecché se piglia tutte 'e proprietà buone d''o tonno.

Dint'a na scella grossa, mischiate li fagioli, 'a cipuddetta, 'o tonno sminuzzato e l'erbe aromatiche. Condite be' cu l'ogglio extravergine, succo de limone, sale e pepe nero. 'Nfinocchiate cu na rondeletta de cipuddetta e nu pezzetto de tonno. 'A potite magnà subbito, o 'a tenite 'nfrigo, coperta cu 'a pellicola. Buon appetito!

'A Storia d'‘u Grano: 'A Benzina de l'Impero Romano

Pensate a na cosa da magnà così importante che decideva pure 'a politica e l'economia de n'impero sano. A Roma antica, chella cosa era ‘u grano! Era 'a base de tutto, 'u magnava 'u popolo pe' 'nu 70-80 percento, soprattutto 'a gente 'a città. Pensa a ppane, pucciu e na pappa semplice: chest'era 'a robba che teneva in piedi Roma.

D'a Terra a ‘a Tavola: Nu Sforzo de Tutto 'u Mediterraneo

‘E romane nun putevano coltivà tutto ‘u grano che serviva a lloro. Se erano trasformato tutto l'impero into a nu granaio enorme! ‘E forniture cchiù importante venivano da:

Egitto: ‘A superstar, ‘o cchiù grosso, soprattutto doppo ca arrivò Augusto.

Africa d'o Nord: Con ‘a terra sua fertile, faceva arrivà ‘u grano pe' quasi tutto l'anno.

Sicilia e Sardegna: Atre provincie chiave ca mandavano nave carriche e carriche e grano a 'a capitale.

Stu grano viaggiava pe' tutto 'u Mediterraneo senza sosta, arrivava a 'o porto de Ostia e po' correva dinto 'a città.

‘O Programma Sociale Cchiù Figgio: ‘a Distribuzione d'‘o Grano (‘A Cura Annonae)

Pe' tené contenta 'a gente (e pe' evità 'e rivolte), 'o governo rumano s'era inventato nu programma sociale formidabile, ‘a Cura Annonae, ‘a distribuzione d'‘o grano. Pensa a na specie de sussidio pe' 'a spesa de mo!

È partita into 123 a.C. pe' aiutà 'a gente cchiù povera.

Doppo, into 58 a.C., ‘o diedero addirittura gratis a ll'omine ca ne avevano diritto.

Ma nun era sola carità! Era nu stratagemma politico geniale. ‘A frase "panem et circenses" ("ppane e circo") vene proprio da ccà: si tieni 'a gente sazia e divertuta, se mantiene 'a pace e 'o potere.

Che cosa se magnavano? ‘O grano cchiù buono pe' fà ‘o ppane era ‘u grano forte (che durava cchiù tiempo). Ma se magnavano pure orzo, farro e spelta.

‘A Nonna d'‘e Cereale: ‘A parola "cereal" viene dritta d'a dea rumana d'‘o grano, Ceres!

Nu Viaggio Cu 'o Risico: Portà ‘u grano pe' mare era pericoloso. Pure San Paolo fece naufragio a Malta mentre era a bordo de na nave d'‘o grano d'Alessandria, partuta troppo tardi. Pe' salvá ‘a nave, ‘a

ciurma jettaje tutto ‘o grano precious into mare!
E Affare d''e Privati: Ccà ‘a sorpresa: Roma nun aveva na flotta sua de stato. ‘O cchiù d''o grano ‘o trasportavano ‘e mercante privati, pure quanno veniva d'a terra personale d''o stesso Imperatore.

Insomma, ‘u grano pe' ‘e rumane nun era solo robba da magnà. Era nu strumento politico potente, ‘a molla d''o commercio mediterraneo, e ‘a vera benzina che faceva camminà uno de ll'impere cchiù grande d'a storia.

Grani e Legumi

Farina '00'
Chesta è 'a regina d''e farine! È così fine che pare fatata pe' ccré:
'A Pasta Fatta in Casa: È 'o segreto pe' fà 'a pasta sottile e morbida, comme 'e tagliatelle e ravioli che magnamo sempe.
'A Pizza: Pe' fà 'a pizza à lievitazione naturale, croccante e leggera (specie chella napulitana), vo' chesta farina.
Dolci: Se usa pure pe' ffà 'e dolci, comme 'e vavate d''o tiramisù.

Semola (Farina di Grano Duro)
È na farina cchiù grossa, giallina, fatta di grano duro. È 'a forza vera d''a cucina:
Pasta Secca: Tutte 'e scatole belle d''a pasta secca partono da ccà!
Pasta Pugliese: Senza 'a semola, nun se fanno 'e recchietelle.
Spolverata: Na manciata 'n fonno 'a spianatora è 'o trucco pe' nun fà appiccicà 'a pasta.
Pane e Pizza: Dà 'o colore giallo e 'na bella consistenza 'o pane e 'a pizza.

'O Riso pe' Risotto: Arborio, Carnaroli, o Vialone Nano
Senza uno de sti tre, 'o risotto crestoso e autentico nun se pò ffà! Lloro lassano venì fòra 'a fécula piano piano, accussì deventa crestoso senza devéntare na pappa.
Nu cunsiglio: 'O Carnaroli 'o chiamano ‘o rre d''o risotto, pecché tené 'a cottura e nun se spappola.

'A Pulenta
È 'o cibo d''o Nord Italia, fatto de farina de granone. Còmpratella grossa pe':
Pulenta Morbida: Na base comfortévole, buona cu ‘e funci o cu ‘o sugo.
Pulenta Fritta o Arrostita: Lasciala raffreddà pe' pò taglià a fette e frigge o arrostì.

'O Farro
Chesto grano antico mo è turnato di moda! Tène nu buon sapore de nocciola e na texture soddisfacente. È buono in:

- Insalate di Farro
- Minestre pe' daje sustanza
- Comme alternativa sana e gustosa ‘o riso.

Legumi

Lenticchie
Lenticchie Marrone: So’ bbone pe' tutte ‘e minestre, comme ‘a classica Zuppa ‘e Lenticchie.
Lenticchie Verdi Piccole (di Castelluccio): So’ nu tesoro d''a Umbria. So’ ppiù sode e pperfette pe' ‘nzalate e contorni.

Fagioli Cannellini
‘O fagiolo bianco classico! E si vuò ‘a qualità superiore, cercate ‘o Cannellino di Atina. So’ ccusì teneri e ‘a buccia è ccusì fine che spesso manco se mettono ‘n ammollo! So’ ddolci e creamosi, pperfetti pe':
Minestre: Comme ‘a famosa Ribollita.
'Nzalate e Stufati: Comme ‘e Fagioli all'Uccelletto (cotti co' salvia e pomodoro).

Ceci
So’ veramente versatile!
Pasta e Ceci: ‘A zuppa ‘e pasta e ceci, comfort food puro.
Farinata o Panelle: So’ ffrittelle o schiacciate fatte co' farina ‘e ceci, ‘o cibo ‘e strada d''a Liguria e ‘a Sicilia.
'Nzalate e Stufati: Na aggiunta ricca ‘e proteine.

Fagioli Borlotti
Nun se cunfondono, ca so’ belli striati ‘e rosa. So’ essenziale pe':
'A vera Pasta e Fagioli ‘O minestrone.
Fagioli Secchi vs. in Scatola

Pe' avé più nutrimento e meno sodio, ‘e legumi secchi so’ senza dubbio ‘a scelta migliore. E ppoi, ‘o sapore e ‘a consistenza d''e fagioli cotti da zero nun so’ parecchie!
Ma sia’ realiste — a volte ‘o tiempo nun ce sta! Tené na scorta ‘e fagioli in scatola ‘e qualità pe' na Pasta e Ceci veloce, quanno se è di corsa, è nu trucco che pure ‘e nonne approverebbero! È tutto ‘n equilibrio.

Pappafuocchie co' Fagioli de Atina

Pe' 6 Cristiane
Tiempo: 30 minuti pe' preperà, 10 minuti pe' cucinà
530 Calorie a perzona

500 grammi de Farina 0
3 mestoli de Fagioli de Atina (messi 'n ammollo)
100 grammi de Guanciale
2 Spicchi d'Aglio
2 Manate de Prezzemolo tritato
1 Cucchiaiino de Peperoncino 'n scaglie
Oglio e Sale

Na Parola su sti Fagioli Speciari

'O Fagiolo Cannellino de Atina è na rarità, nu tesoro che se salvato grazzie a contadini cocciuti che 'o coltivano sóppra 'a terra fertile do fiume Melfa, 'n na zona piccinina pruvincia de Frusino. 'O segreto suo è 'a ttenerizza: 'a buccia è ccusì fine che manco s'ha da mette 'n ammollo, e 'a polpa se scioglie 'n bocca comme nu bbacio!

Comme se fa:

Se fanno 'e Pappafuocchie (maltagliati). Mettete 'a farina a ffonte, faccenno nu bucco 'n mezzo. Aggiongite nu bicchiere d'acqua e mmenate a ffòrza fino a avè na pasta dura. Stennetela co' 'o matterello fino a avè na sfoglia liscia, spessa 3 mm.

Se fanno 'e maltagliati. Lascia scchìjà 'a sfoglia, po' spolverizzate cu 'a farina, arrotolatela e tagliatela a ffette co' nu cortello, facenno tante striscioline irregulari, larghe comme 'e tagliatelle e lunghe 5-6 cm.

Se prepara 'o condimento. 'N na padella grossa, mettete abbunnante oglio e fate arrosulà l'aglio schiacciato e 'o peperoncino. Aggiongite 'o guanciale a ffettine, po' mettitece 'e fagioli e na manata de prezzemolo. Mescolate tutto cu nu mestolo d'acqua bollente e lassate che pija sapore.

Se cocene 'e Pappafuocchie. Buttate 'e maltagliati 'n acqua bollente salata e cuoceteli pe' 6 minuti. Poi, scolate e finite de cuoce pe' n'ato paro de minuti 'n padella co' 'o condimento de fagioli. 'N'ultima manata de prezzemolo, e è ffatto!

Servitelle fumante 'n belle scodelle de coccio!

Fagioli all'Uccelletto co' Fagioli de Atina

Pe' 4 Cristiane
Tiempo: 1 ora e mezza

Pe' cocé 'e fagioli
150g de Fagioli de Atina (messi 'n ammollo 'n acqua fredda salata pe' tutta 'a notte)
1 Testa d'aglio, tagliata 'a metà
1 Rametto de Salvia
1/2 Cipolla

Pe' 'a padella:
100ml d'Oglio extravergine
6 Spicchi d'aglio, tritati
2 Rami de Salvia (foglie tritate)
300ml di Passata di pomodoro
Sale
Pepe

Comme se fa:

Cocé 'e fagioli. Scola 'e fagioli e mettite 'n na pentola cu l'aglio a metà, 'a salvia e 'a cipolla. Coprille d'acqua. Porta a bollore e po' abbassa 'o fuoco. Lascia cocé pe' 35-45 minuti, fino a quando 'e fagioli so' diventati teneri. ATTENZIONE: Aggiongite 'o sale solo a fine cottura, si no 'a buccia se spella!

Prepara 'e fagioli. Scola 'e fagioli, ma tìene da parte l'acqua de cottura. Jetta via 'a cipolla, l'aglio e 'a salvia vecchia. Accenne 'o forno a 160°C.

Profuma l'oglio. Mette 40ml d'oglio 'n na pentola capace e fa' ammorbidì l'aglio tritato e 'a salvia a fuoco lento. Stà attento a nun li fa' arrosulà troppo, ce vo' solo dà sapore all'oglio!

Fa' cocé tutto 'n forno. Quanno l'aglio è morbido, mette 'nzino 'e fagioli, mescola pe' insaporilli, e aggiunge 'a passata. Copre tutto cu l'acqua de cottura de fagioli che avevi tenuto da parte. Sala e pipa, copre 'a pentola cu 'o coperchio e mette 'n forno pe' 30 minuti. Leva 'o coperchio e fa' addensà 'o sugo pe' n'ati 10 minuti.

Servessi belli calanti! Buon appetito!

Zuppa 'e Lenticchie de Castelluccio

Pe' quatte persone
Tiempo: 50 minuti

Che ce vo':
Cipolla, pelata e tritata fine
2 Carote piccine, pelate e tagliate a dadini
1 Costa 'e Sedano, tagliata a dadini
4 Cucchiai d'Oglio extravergine (e n'ato pocho pe' 'nzignà a fine)
400g de Lenticchie (meglio si so' de Castelluccio)
100ml de Vino bianco secco
1 litro e mezzo de Brodo de verdure, calanno 1 Cucchiaio de Concentrato de pommodoro
Sale fino

Comme se fa:

Metti na pentola grossa a fuoco medio. Aggiongì l'oglio e, quanno è ccàudo (ma nun fuma), mette 'nzino cipolla, carota e sedano. Fa' soffriggere piano pe' 15 minuti, mesculanno sempe, fino a quanno 'e verdure so' diventate morbide.

Aggiongì 'e lenticchie e mescola bene pe' ffàje piglià tutto 'o sapore. Sfuma cu 'o vino e lassalo evapora'. Aggiongì mità d'‘o brodo calanno, copre cu ‘o coperchio e lassa cocé ‘e lenticchie pe' 15 minuti, mesculanno ogni tanto.

Quanno ‘e lenticchie hanno bevuto tutto ‘o brodo, mette mità d'‘o brodo che resta e ‘o concentrato de pommodoro. Mescola pe' ffàllo scioglie. Assaggia e decidi si ce vo' cchiù tiempo: di di di, ce vonno circa 10 minuti.

Tiene a aggiunge brodo si ce vo' (dipende si te piace ‘a zuppa cchiù liquida o cchiù asciutta). Mo’ azzecca a assaggià e mesculà cchiù spesso. Mette ‘o sale comme piace a tte.

Quanno ‘e lenticchie so’ tenere e ‘a zuppa s'è addensata, levàlla da ‘o fuoco e lassalla repusà, coperta, pe' 10 minuti.

Servila cu na bella girata d'oglio novo (si è umbro è ccchiù bbono!) e

pane abbrustolito.

Orzotto co' Pancetta, Verdura e Formaggio

Pe' 4 Cristiane
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 35 minuti
Difficoltà: Facile

Na Presentazione
Pensa a na ciotola cremosa, piena de sapore, cu 'e verdure fresche de primavera e 'o gusto de pancetta e formaggio che se scioglie. Chisto è l'orzotto! È nu primo che piace a ttutti, nu successo sicuro a ttavola. L'orzo, cocennose piano piano, diventa morbido e assorve tutto 'o sapore de funghi, piselli e 'a pancetta. Si cercate na ricetta nova pe' sta stagione, chesta è 'a scelta giusta!

Che ce vo':
- 300g d'Orzo perlato
- 160g de Pancetta dolce (a cubetti)
- 110g de Funghi prataioli (lavati e tagliati)
- 200g de Piselli freschi (o surgelati)
- 1 Scalogno (tritato fine)
- 1 Litro de Brodo de verdura (calanno)
- 150g de Formaggio de pasta (grattugiato)
- Erba cipollina (tritata)
- Oglio extravergine d'oliva
- Sale e Pepe

Comme se fa:

Prepara 'e verdure. Tritate 'o scalogno. Pulisce 'e funghi e tagliale a pezzetti. Sgrana 'e piselli (si so' freschi).
Tosta l'orzo. Mette n' filo d'oglio 'n na pentola, aggiunge 'o scalogno e fallo ammorbidì. Butta dinto l'orzo e fallo tostà pe' nu minuto, mesculanno sempe.
Fa' rosolà. Aggiongì 'a pancetta e fa' rosolà tutto 'nzieme pe' 2-3 minuti. Poi mette 'nzino 'e piselli e 'e funghi, mescola bene.
Cocé l'orzotto. Versa 'o brodo calanno, aggiunge sale e pepe, e lassa cocé a fuoco medio pe' circa 25 minuti. Aggiongì brodo si secchete troppo, mesculanno spesso. L'orzo è ccotto quanno è morbido ma ancora "all'onda" (un po' liquido).
Manteca. A fine cottura, fora d''o fuoco, aggiunge 'o formaggio grattugiato e l'erba cipollina tritata. Mescola forte pe' ffà devéntare

cremoso.
Servi. Mette 'n tavola co' na bella spolverata de formaggio e na macinata de pepe novo.

'O formaggio "del contadino" pò essere sostituito cu nu taleggio, nu grana padano, pecorino Romano o chello che t' piace a tte!

Panelle
Come se fanno 'e Panelle

Pe' servì (si vò)
Pane morbido siciliano (vastedda) o pane cu 'e semmente
Come se fa:
Se fa 'a pastella. Mettite 'a farina de ceci 'n na pentola capace.

Aggjungite 'o sale e mescola. Po' mettite l'acqua a ffilo, poco a poco, tenennone da parte na mestolata. Menà cu 'a frusta pe' nun fa' venì 'e grumi.

Se aggiusta 'a consistenza. Aggjungì pure l'acqua restante, sempre menanno. 'A pastella deve venì liquida, ma quanno 'a sollevi cu nu cucchiaro, deve fà 'o filo. Nel frattempo, trita nu poco de prezzemolo, ma grosso.

Se cocé. Metti 'a pentola a ffuoco e mena sempe senza fermà. Quanno 'a farina 'nzomma a addensà, è ccumentata 'a vera cottura! Menà cchiù forte. Ce vonno circa 30 minuti pe' avè 'a consistenza giusta. Aggiunge 'o prezzemolo e mescola.

Se fòrmano 'e panelle. Levà da 'o fuoco. Preleva na cucchiaiata de impasto e stennello cu na spatula ncoppa a nu piano de marmo, facenno nu strato de 4-5 mm. Lasciallo scchijà nu poco, po' cu nu cortello rifila 'e borde e faje rettangulini (circa 10 cm x 5 cm). Cu st'impasto ce fai circa 40 panelle.

Se fònnono. Fritte 'e panelle poche a vvote 'n oglio abbunnante calanno. Cuocile 3 minuti pe' ffà, finché nun so' belle dorate e ccroccante fora, morbide dinto. Scolale e mettile ncoppa a carta assorbente.

Se servono. 'E panelle se ponno magnà sole, belle calanne, o se mettono dinto 'o pane. Dinto a nu panino ce stanno 5 panelle. Ma ricordate: so' cchiù bbone si se magnano calanne calanne!

10

Ecche la differenza fra pasta fresca e pasta secca, parlate 'nciociaro:

Pasta Fresca

Chella fatta 'a mano, ogg'a ogg'. Se fa' cu' farina 'e grano tenero (00) e ova, e se magna 'n giornata, o a mò assai du' gghiurne.

Com'è: Tenera, liscia, e tene nu colore chiu' 'e giallo da ll'ova. Se sente che è fatt'a casa.
Com'a se magna: Se coce 'n pochi minute (2-4) spesso. Nun vo' tanta cottura.
Arobba sua: È perfetta p'ê sughi delicati e ricchi - burro e salvia, ragù fine, tartufo, panna, o sughi 'e funghi. Fa' vedè che te sei 'mpicciato.
Forme suè: Fettuccine, tagliatelle, pappardelle, ravioli, gnocchi (che so' patate, ma so' freschi uguale).
'N parole povere: È 'na cosa speciale, pe' la domenica o pe' fa' 'na bella figura.

Pasta Secca
Chella d''o pacchetto, fatta 'e semola 'e grano duro e acqua. È asciutta, forte, e se pò' tenè 'n dispensa 'nzieme a l'ata robba.

Com'è: Duras, e tene 'na bella scoccia (al dente). Se è fatta 'n bronzo, è ruvida e piglia tutto 'o sugo.
Com'a se magna: Vo' tempo p''a cottura (8-12 minuti spisso). Vo' essere al dente, sennò è sciapa.
Arobba sua: È 'a regina d''e sughi corposi e strutturati - 'o classico ragù, amatriciana, arrabbiata, pesto, e sughi 'e pesce che vogliono sostegno.
Forme suè: Spaghetti, penne, rigatoni, fusilli, linguine... ogne form' ha 'o sugo sujo.
'N parole povere: È 'a base, 'a compagna fedele d''a cucina 'e ogne gghiurne. Sincera e senza storie.

'O Punto
La fresca è 'a regalità - fine, delicata, pe' 'na ghiurnata speciale.
La secca è 'a regina d''a cucina - robusta, affidabile, pe' sempe.

'Nzieme, fanno 'a forza d''a tavola italiana: una p''a festa, l'ata p''a vita.

'A Regola d'Oro: 'A Qualità è 'A Base
Mò scuta, si vuò fa' 'na cosa buona, comprate sempre pasta fatta cu' farina di semola de grano duro italiano, 100%. Chesta tene 'na consistenza superiore, se regge meglio e, essenno ruvida, arraglia 'o sugo comme Dio comanna. Marche comme De Cecco, Garofalo, Rummo, Armando e La Molisana se trovano facili e so' ottime.

'E Cavalli da Fatìa: 'E Fondamentali
Cheste so' 'e forme 'e pasta ca nun ponno mancà mai, so' versatile e pronte pe' tutto.
Spaghetti: 'O simbolo de tutte.
È buono pe': Sugo 'e pummarola semplice, Aglio e Oglio, Carbonara, Cacio e Pepe, e sughi 'e pesce comme 'e Vongole.
'Na cosa sola: Nun li rompete maje! So' fatti apposta pe' essere annuvati.

Penne: 'O tuttofare a cannello.
È buono pe': Sughetti ruvidi cu' le verdure, sughi 'e carne (ragù), pasta 'e furno, e sughi cremosi . Quanno so' rigate, arragliano 'o sugo meglio.

Linguine: 'O cugino più fino e appiattito de li spaghetti.
È buono pe': Sughi 'e pesce , pesto, e sughi leggieri a base 'e oglio. Essenno appiattite, 'o sugo se 'ncastra meglio.

Rigatoni: 'O rre d''a pasta corta.
È buono pe': Sugoni 'e carne, pasta 'e furno , e passate 'e verdura. 'E cannelli grossi e ruvidi so' na maraveglia pe' piglià 'o sugo.

Fusilli: A forma 'e cavaturacciolo.
È buono pe': Sughi cu' verdure 'a pezzettini, pesto e formaggi cremosi. È perfetta pure pe' 'e insalate 'e pasta, perché se regge e nun se 'ncascija.

'E Stelle Regionali: Speciale e da Cunusce
Quanno avite 'e basi, mettitece pure chiste pe' piatti proprio classici.

Bucatini: Pare nu spaghetti più grosso, ma cu' nu bucco 'nmezzo.
È buono pe': Amatriciana. 'O bucco se 'mpienisce 'e sugo e, mo', che sapore!

Orecchiette: “Recchietedde”, vennene da la Pugghia.
È buono pe': Orecchiette con le cime di rapa. 'A forma a cunciglia piglia 'e pezzettini 'e verdura e carne.

Pappardelle: Lasagne larghe, belle carnose.
È buono pe': Sugoni ricchi, tipo chilli de cignale o chilli cu' 'a carne 'a ffà pezzettini.

Ditalini / Tubettini: Cannellicchi piccirilli.
È buono pe': Pasta e Fagioli e tutte 'e zuppe 'e pasta . So' piccerille, stanno buone 'ncoppa 'o cucchiaro.

Sala abbunnante 'a ll'acqua: L'acqua d''a pasta avessa sapè cumme 'o mare. Chesta è l'unica vota ca puo' dà sapore 'a pasta stessa.
Cocela Al Dente. 'A pasta avessa èsse morbida ma cu' nu bell'ochett 'nmezzo. È essenziale pe' 'a consistenza e pe' diggerì.
Finisce 'a pasta 'ncoppa 'o sugo: Nun ce mette 'o sugo ncopp'a pasta scucchiata. Na menuta primma ca è ccotta, jetatela drinto 'a padella addò steva 'o sugo, ausanno 'e mòrsole o na schiumarola. Mettetece nu goccino d''a ll'acqua suja, ch'è ricca 'e fecola, e menate forte ncoppa 'o fuoco. Accussì 'o sugo se lega e se 'ncastra 'nzieme a pasta. Chistu se chiamma mantecatura.

'A “Sciampagna” d''a Pasta

Penzate si nu tipo 'e pasta putesse avè 'o marchio Indicazione Geografica Protetta (IGP), comme 'a Sciampagna o 'o Parmigiano-Reggiano. 'A Pasta 'e Gragnano 'o tene. Chestu vulle dicere ca avessa èsse fatta 'n modo tradizionale e preciso solo drinto 'o paese 'e

Gragnano e pochi ati comune d''a Campania, appiccio a Napule.
Pecché è accussì speciale? 'A natura e 'a fatìa

'A so' unicità nasce da 'na cumminazione 'e cose ca nun se ponno copià:

'O Microclima Perfetto: Gragnano sta nfossa nfra 'e muntagne Lattari e 'o mare. Se crea na ventilazione naturale. 'O vento umido d''o Golfo 'e Napule s'abbatte cu' chillo asciutto d''e muntagne, facenno 'e cundizione perfette pe' asciugà 'a pasta a lentamente a ll'aria, senza ausà forne artificiale.
L'Acqua: L'acqua lucale, ca passa pe' 'e muntagne Lattari 'e jjeno, è purissima e ricca 'e minerali, e dà alla pasta 'o sapore e 'a consistenza suja.
La Trafilatura 'n Bronzo: 'A vera pasta 'e Gragnano avessa passà sempe pe' 'e filere 'e bronzo tradizionale . Accussì vene fòra ruvida e porosa, proprio pe' piglià 'o sugo. Se vede e se sente 'a diffirenza 'a chilla 'e fabbrica, ca è liscia.
L'Asciugatura Lenta e a Friddo: Chest'è 'a cosa cchiù mpurtante. Pe' legge, 'a pasta IGP 'e Gragnano avessa asciugà lentamente pe' cchiù 'e 20 ore (e spesso 50-60 ore) a timperature vasce (40-50°C). Accussì se cunservano 'e proteine e 'e sciume d''o grano, pe' avè cchiù sapore e valore. 'E forne calde d''a pasta industriale, nvece, cuceno 'a fecola e 'a fannò venè mmuscia.
L'Ingrediente Sule: Se fa solo cu' semola 'e grano duro italiano e ll'acqua lucale. Niente additivi, niente cunservante.

Aspetto: Tene nu culore bello giallo ambra, opaco. Se vede ca è ruvida.
Profumo 'ncottura: Menno ca cocce, fa nu profumo calmo, 'e nocciola e grano, assai cchiù forte d''a pasta normale.
Consistenza quanno è Al Dente: Ahì, mo' ce siamo:
Morsico Sodo: Tene na struttura forte, nu morsico soddisfacente ca nun diventa maje mmuscia.
'O Sugo se Attacca: 'A superficie ruvida piglia 'o sugo comme nu Vèlcro. Nu sugo 'e pummarola semplice se 'ncastra a ogne minuto.
Acqua 'e Cottura: Lascia 'a giusta quantità 'e fecola 'n ll'acqua, ca è n'oro pe' legà e addensà 'o sugo.
Sapore: Tene nu sapore distintivo, 'e grano e 'e nocciola ca se sente davvero. Nun è nu supporto senza sapore, è 'a base d''o piatto.

'E Forme cchiù Famose 'e Gragnano
Ce ne stanno tante, ma Gragnano è famosa pe' 'e formate lunghe, appiattite e grosse, ca se asciugavano bene pe' strade (ca so' fatte apposta pe' piglià 'o vento giusto). 'E cchiù famose so':

Linguine & Scialatielli: Forme lunghe e piatte, perfette pe' 'o pesce.
Paccheri & Rigatoni: Cannelloni grossi, 'na meraveglia pe' 'e ragù cumpagnuni.
Candele: 'A pasta a forma 'e cannilo, ausata pe' piatti 'e furno tipo 'o Timballo.
Maccaronari: Nu cannielo classico, grosso e lungo.
Caccavale: 'A forma cchiù grossa 'e tutte, pe' 'nchìene.

'Nzomma, 'a Pasta 'e Gragnano è 'a vera arte d''a pasta italiana. È nu prodotto d''a so' terra, fatto cu' na pruduzione lenta e accurata ca mette 'a qualità e 'o sapore primma 'e tutto. Appena 'a pruve, è difficile turnà a chilla normale. È 'a pasta secca cchiù importante pe' tenè 'n casa, quanno vuò fa' nu piatto veramente speciale.

'A Pasta all'uovo Fatta in Casa

Ecche 'a regina d''a cucina. Si 'mpara a fa' sta pasta, po' fa' tutto. È 'a radice d''e tagliatelle, 'e lasagne, 'e ravioli... tutto nasce da ccà.

Cosa serve pe' l'impasto:
300 grammi 'e farina 00
3 ova
(Si usate 'a macchinetta: 100 grammi 'e semola rimacinata 'nvece 'e na parte 'e chella farina 00)

L'impasto:
Spanne 'a farina a fontana 'ncopp'â spianatora. Lassa na manciatella da parte pe' cchiù tarde si ce vo'.
Rompe ll'ova 'nmezzo.

Cu' na forchetta, scumincia a sbatté ll'ova piglianno a mano a mano 'a farina d''e borde.
Quanno 'a pasta è assetta, lassa 'a forchetta e 'mpara cu' le mano. Cacciate 'a forza pe' diece minute nzino a quanno 'o panetto è liscio, 'nu sulo colore, e se stenne senza se rompe.
Avvolgilo dint'â pellicola e fallo riposà pe' meno 'na n'ora.

A stenne 'a sfoglia:
Cu' 'o matterello: Prend' na parte, schiaccia, e stenne 'a sfoglia nzino a quanno è sottile assaje. Fa' girà spesso.
Cu' 'a macchinetta: Taglia na parte, appallottola, schiaccia cu' 'o matterello e po' falla passà 'nt'ê rulli. Cummincia d''o numero cchiù largo e va' cchiù sottile 'a vota.

A taglià 'e forme:
Pappardelle: Arrotola 'a sfoglia, taglia strisce largh' 2-3 dita, stenne e fa' asciugà.

Tagliatelle: Comm'â pappardelle, ma taglie cchiù fine (meno 'nu centimetro).

Tagliolini: Sempre accussi, ma sottile sottile (na fettuccella).

Lasagne: Cu' 'a rotella, fa' rettanguli d''a misura d''a teglia. Pò bollogn' un minuto 'nzino a còcere.

Farfalle: Fa' rettangol' piccerilli (4-5 cm) e pizzica 'nmezzo.
Quadrucci: Arrotola cchiù sfoglie 'nzieme, taglia strisce fine e po' quadrat' piccerilli.

'A Pasta pe' Ravioli

Pe' fa' 'e ravioli, 'a pasta deve essere ancora cchiù fine e elastica.

300 g farina 00 (o 200 g farina e 100 g semola)
3 ova
Nu goccio d'oglio (si vò')
Nu pizzico 'e sale (si vò')

Fa' comme primma, ma stenne 'a sfoglia cchiù sottile 'e tutto. Quanno è quasi trasparante, è pronta pe' mettece 'o ripieno e chiude.

'A Pasta 'a Nerano

'A ricetta famosa d''a costa 'e Surriento, fatta 'e zucchine fritte e provolone.

Pe' 4 cristiani:
- Spaghetti (350 g)
- Zucchine (560 g)
- Provolone (170 g)
- 1 spicchio 'e aglio
- Basilico
- Oglio, sale, pepe

Com'a se fa':
1. Taglia e frie 'e zucchine sottile sottile.
2. Striglia 'o provolone.
3. Còce 'e spaghetti, ma ten' 'a ll'acqua d''a cottura.

4. 'Npadella, mette aglio, zucchine fritte, spaghetti, 'na mestula d'acqua e 'a metà 'e provolone.
5. Fa' fuoco vascio e mìscele 'nzeme, aggiugnenno ll'acqua ca resta e 'o provolone pure. Mìsce nzino a fa' 'na bella crema.
6. Serv' 'nzino cu' nu muorzo 'e pepe.

'O segreto è 'a pazienza. 'A pasta fa' 'a diffirenza 'n tavola.

'A Pasta alla Chitarra cu' 'O Ragù 'E Sgombro

Ecche na pasta fatta a modo antico, cu' nu sugo 'e pesce saporito e robusto. 'A chitarra fa' 'e spaghetti quadrati, che pigliano 'o sugo perfettamente.

Pe' 'A Pasta (Pasta alla Chitarra):
- Farina 'e semola, 300 grammi
- Ova, 3
- 'O ross' 'e ll'ovo, 1

Pe' 'O Ragù 'E Sgombro:
- Sgombro fresco, 1 (circa 500 grammi)
- Brodo 'e verdura, mezzo litro
- Pummarole 'San Marzano', 6, a quartara
- Oliva taggiasche (scacciate), 24
- Cappare, nu cucchiaio
- Scalogna, 1
- Carota, 1
- Galla 'e alloro
- Gambi 'e prezzemolo fresco, nu mazzetto
- Peperoncino (quanto basta)
- Pepe 'n grana
- Oglio 'e oliva
- Oglio 'e prim' a staggione, pe' servì

Fa' 'A Pasta
Metta 'a farina 'ncopp'â spianatora e faje 'na fontana 'nmezzo. Rompe ll'ova e 'o rosso e sbatte, 'ngranfianno 'a farina a poco a poco. 'Mpara 'nzino a quanno 'o panetto è sodo e liscio. Avvolgilo 'ncopp'â pellicola e mmette 'n frigo pe' meno 'na mezz'ora.

Prepara 'O Sgombro
Fa' bullì 'o brodo 'n na casseruola. Pulisce 'o sgombro: lev' 'e pienne, 'a coda, e 'apere 'o viente pe' cavà tutt' 'e mmerde. Lav' assaje sutta

acqua fridda. Pò, scottalo 'nt' 'o brodo bullente cu' na galla 'e alloro e nu poco 'e pepe 'n grana.

Sbonna 'O Pesce
Quanno è cotto, lev' 'o sgombro cu' cura d''a pignatta. Scorticatelo e lev' 'a pelle. Lev' 'e filetti e mittili 'a parte. 'E spine, miettele dint' 'o brodo e fa' fall' a bullì n'ata vintina 'e minute pe' fà cchiù sapore.

Stenne E Taglia 'A Pasta
Cava 'a pasta d''o frigo. Stenne na sfoglia fina fina (2 mm) cu' 'a macchinetta. Si ten' 'a chitarra, taglia 'e strisce longhe larghe 3 mm, accussì 'e spaghetti vènono quadrati e rustichi. Si no, usa 'o tagliapasta. Sprulvera cu' 'a farina e lassa aspettà.

Fa' 'A Bas' 'O Ragù
Taglia 'a scalogna, 'a carota e 'e gambi 'e prezzemolo a muzzichell'. Faje soffrigg' 'n padella cu' nu filo 'e oglio e 'o peperoncino. Agguonze 'o brodo 'e pesce (cauzato) e fa' ristrigne nzino a quanno devène quase nu sugo.

Cumpone 'O Ragù
Agguonze 'e filetti 'e sgombro 'n padella. Salale e faje saltà pe' duje minute, nzino a quanno se sfracassano e fanno 'na cunsistenza comme a nu ragù. Mette 'nzino ll'olive e 'e cappare. Assaggia e cunza 'e sale. Tien' 'o sugo caldo.

Còce E 'Mpenne 'A Pasta
Fa' bullì n'ata pentola 'e acqua assaje salata. Còce 'a pasta fin' a quann'è al dente. Scutala e buttala 'nzino 'n padella cu' 'o ragù. Agguonze pure 'e pummarole a quartara. Fa' saltà 'nzeme 'n'atu minuto o duje, nzino a quanno 'e pummarole se ammuollen' e 'a pasta se nviluppa tutt' 'nzino.

Distribbuisce 'a pasta 'n piatti fionde. Agguonze n'atu muorzo 'e ragù 'ncopp'â ogn' una. Na filata 'e oglio 'e prim' 'a staggione, e pò servi subbito, bbuono caldo.

Cunsiglio: Chesta è 'na pasta ca vo' nu pane sodo accanto, pe' fa' 'a scarpetta.

11

'A Tavola e pe' Finì
Robbe pe' antipasti, pe' gratà e pe' dà 'o tocco finale.
Parmigiano-Reggiano: 'O rre, senza discussione. Se grat' sùa pasta, ind'e risotti, ind'e zuppe e a tocchetti pe' 'a tavola. Se tiene a pezze pe' gratà e già gratato.
Pecorino Romano: Chiù salato e forte, 'e pecora. Ce vo' assolutamente pe' 'a Gricia e 'a Cacio e Pepe, e spesso 'o mettemo pure 'nvece d' 'o Parmigiano.
Grana Padano: Simile o' Parmigiano, ma un po' più ciacco e men caro. Spesso pe' cucinà e pe' 'a tavola.
Mozzarella 'e Bufala: Pe' 'a Caprese, sùa Pizza Margherita, e comme antipasto 'e lusso. Se tiene dint' 'a scìua soia.

Fior 'e Latte: Mozzarella 'e vacca. Se mette sùa pizza e ind'e pasta 'e furno (come 'a lasagna) pecché s'astrece e se squaglia proprio bbene.
Burrata: 'A cugina ricca 'e llà mozzarella. Na sacca cremosa 'e stracciatella e panna. Se serve co' pane, pomodori, prosciutto o sùa pasta pe' finì bbuono.
Ricotta Salata: Ricotta dura, salata e stagionata. Se grat' sùa pasta (tipo 'a Norma), sù'insalate e verdure 'e furno.
Gorgonzola: 'O formaggio 'e venature bbuono. Quello Dolce (dolce e cremoso) è pe' 'e salsette (pasta 'o Gorgonzola), quello Piccante (forte e sbricioloso) è pe' 'a tavola o pe' 'e risotti.
Taleggio: Formaggio morbido, lavato, che puzza ma bbene. Se mette ind'e risotti ricchi (specie chilli lombardi) e pe' 'a tavola.

Parmigiano Reggiano

Formaggi Freschi pe' Cucinà
So' 'e murature 'e cucina, robbe che sempre ce vo'leno.
Ricotta: Fresca, cremosa, 'e scìua. È 'o ripieno pe' ravioli, cannelloni, lasagne e pure pe' 'e dolci.
Mascarpone: Ricco, 'e tripla crema. È 'a stella d' 'o Tiramisù, se mette pe' arricchì risotti (specie 'e zucca) e ind'e salsette cremose.
Scamorza: 'Na parente d' 'a mozzarella, chiù asciutta e soda, spesso affumicata (Scamorza Affumicata). Se griglia comme antipasto o se mette sùa pizza e sformati pe' dà 'o sapore 'e fummo.

Provolone: Formaggio filato stagionato. Quello Dolce (leggero) è pe' panini e antipasti; quello Piccant (forte) è pe' gratà e dà sapore.
Pecorino (no Romano): Pecorini chiù giovani e men salati (tipo 'o Pecorino Toscano o Sardo) se useno pe' ripieni e pe' 'a tavola

Caciocavallo

Robbe Base 'e Dispensa e Frigo
Burro: 'Nzalato pe' cucinà (ind'e risotti, salsette , e pe' finì 'a pasta "in bianco"). Salato pe' servì co' 'o pane.
Panna da Cucina: Se usa poco, solo pe' certe recette (pe' esempiò, 'a Carbonara nun ce vo'), pe' salsette co' 'a panna (Panna e Funghi) e pe' 'e dolci.
Latte: Pe' 'e dolci, 'a besciamella e a volte 'o pane.
Stracciatella: 'A parte cremosa e stracciata drent' 'a burrata. A volte se 'ccatta separata pe' fà 'a burrata o comme 'ntingo ricco.

Robbe Regiunale e Speciale
A secondo d' 'o ristorante, se pò truvà pure:
Fontina: D' 'a Val d'Aosta, ce vo' assolutamente pe' 'a Fonduta.
Asiago: Giovane pe' magnà, stagionato (Vecchio) pe' gratà.
Caciocavallo: Formaggio filato a forma 'e pera, spesso grigliato o fritto.
Robiola: Formaggio morbido, maturo e spalmabile, d' 'a Lombardia/ Piemonte.
Stracchino/Crescenza: Formaggio morbidissimo e spalmabile, pe' ripieni o sùa focaccia.

Chiste robbe permetteno a nu cuoco italiano 'e fà venì 'e sapure a strati: d' 'o salato e forte d' 'o Pecorino sùa pasta, a 'o squaglio cremoso d' 'a mozzarella sùa pizza, fino a 'o tocco ciacco e fine d' 'a

burrata sù'insalata.

Cacio e Pepe

Pensa a sti quatto piatti—cacio e pepe, gricia, carbonara e amatriciana—comme fosse na scaletta. Se parte da na cosa semplicissima e se arriva a na robba sempre più ricca.

Cacio e pepe: Chistu è 'u fondamento. Comme dice pure 'u nomme, basta 'u cacio (pecurino) e 'u pepe.

'A Gricia: Quanno che je mettimo 'u guanciale. È 'u cacio e pepe, ma c'hai da aggiunge 'a cicora bella. Fritte 'u guanciale, je buttì 'a pasta e poi via co' 'u cacio, propio comme se face co' 'o cacio e pepe.

'A Carbonara: Mo' se fa 'a crema! Sempre partenno da 'a gricia, se pigliano l'ova e se sbattone co' 'u cacio. Poi tutto drento 'nta 'a pasta co' 'u guanciale, e viene na cosa bella liscia.

'A Matriciana: 'A gricia, ma arrossuta! È l'urtemo passo, chillo co' 'o pommarola. Sempre cu 'u guanciale e 'u pecorino 'o fondo, ma c'hai da mette 'a salsa 'e pummarola che je dà 'o colore e 'o sapore forte.

Pare facile facile, ma fà 'o cacio e pepe pò dà da pensà—specie si nun voi 'na pasta che s'appappa tutta.

'O trucco stà tutto dint' a come se scioglie 'o pecorino. Cunta 'o modo

che lo grattuggi, quant'è stagionato, e quant'acqua 'e cottura ce metti. Ma senza preoccupà troppo! Chistu è uno di quei piatti che più 'o fai, più 'mparaie.

Cercate de piglià 'o pecorino vero, chillo co' 'o marchio DOP. Ormai se trova quasi dappertutto, pure dint' a certi negozi specializzati. Pe' fà 'a cosa come Dio comanna, grattuggiatelo avanti tempo. Poi, prima 'e buttarlo dint'a pasta, mischiatelo cu na mesata d'acqua bollente da 'a pentola—accussì se fa na crema seta seta.

C'è cuje che prima fanno 'nfriggì 'o pepe nzogna, poi sfumano co' 'a pasta e a 'a fine aggiungono 'o cacio… ma pe' mme, 'o segreto è proprio mischià 'o pecorino cu poc'acqua 'e cottura a una a una, finché nun te se lega tuttu comme se deve.

Ecche la ricetta d' 'o cacio e pepe com'era na vota

C' 'e cosa c' serve pe' fa' na bella scialata 'e cacio e pepe? 'Na manciata 'e spaghetti, 'o pecorino romano grattato e 'o pepe. Tre cose sole, e te fa' 'a cena 'n quarchi minuto.

Che te serve:
400 grammi 'e spaghetti
200 grammi 'e pecorino romano grattato fine fine
1 cucchiaio 'e pepe nero macinato grosso

Come se fa:
1. Faje bollì l'acqua, e ce cocì li spaghetti (coceli na menuta meno de quello che dice 'u pacchetto, pe' tene' 'a pasta al dente).
2. Tienete da parte 'n bicchiere 'e quell'acqua 'e cottura bona.
3. Mettete tutto 'o pecorino grattato dint'a na ciotola grossa—chistu è dove poi mischiare tutto.
4. Aggiongì a 'o cacio du' o tre cucchiai 'e quell'acqua calda e mischia bene, finché 'o cacio nun 'nce 'nzomma e diventa na crema. Si è troppo asciutto, aggiungi 'n'ata poc'a poc'a acqua.
5. Aggiongì pure 'o pepe macinato e mischia n'ata vota.
6. Scola bene li spaghetti e buttali subbito dint'a 'a ciotola co' 'a crema 'e cacio. Mescola a fuoco spento, forte forte, finché ogni spaghetti nun è ben coperto e lucido. Si 'a salsa se 'nzasprisce troppo, alluàla cu n'ata goccia 'e acqua 'e cottura.
7. Servi subbito, ca calda è 'na meraviglia.

Pasta alla Norma

Na robba siciliana de quelle bone, co' 'a mulignana fritta, 'o sugo saporito e 'a ricotta salata che te fa' 'a differenza.

Tutto chello che c' serve:
- 400 grammi 'e pasta corta (rigatoni, pacchere o simili)
- 1 bella mulignana , tagliata a dadini
- 1 scatola 'e pommarola San Marzano (400 grammi)
- 1 spicchio d'aglio, sminuzzato fine
- Ogghio, pe' friggere e pe' 'nfonnere
- Sale
- Ricotta salata, pe' grattugià
- Foglie 'e basilisco fresco, pe' finì

Come se fa:
Prepara 'a mulignana: Mettì li dadini 'e mulignana nzogna cu 'o sale e lassateli a sculà dint'a 'nu scolapasta pe' 10 minute, pe' fà uscì l'acqua amara. Poi sciacquateli e asciucateli bene bene co' 'a carta da cucina.
Faje 'o sugo: Dint'a 'na padella grossa, fate 'nfriggì l'aglio sminuzzato nzogna cu n'cucchiaio d'ogghio, a foco medio, pe' na trentina 'e

secondi (ca nun arrossisce!). Buttace drenta 'a pommarola, schiacciannola co' le mane o co' 'nu cucchiaio. Lasciala stufà pe' 10-15 minute, finché nun se 'nzasprisce 'nu pocu.

Frijì 'a mulignana: Mentre 'o sugo cocì, fate scaldà 'nu bel strato d'ogghio n'ata padella. Frijìteli dadini asciutti a turni, finché nun diventano tutt' 'e colore d' 'o sole e teneri. Poi metteteli a sculà 'nzogna a 'na carta assorbente.

Cocì 'a pasta: Portate a bollore na pentola 'e acqua assai salata. Cociàte 'a pasta quanno dice 'u pacchetto pe' tènela al dente. Prima 'e scolalla, tenetevi da parte 'nu bicchiere 'e quell'acqua 'e cottura.

Mischia tutto: Scola 'a pasta e buttala subbito dint'a padella cu 'o sugo. Mescola, e si te pare troppo asciutto, aggiungi 'nu goccino d'acqua 'e cottura che tenivi da parte. Aggiungi piano piano pure 'a mulignana fritta e daje n'ata mesata.

Servi: Sparti 'a pasta dint'a le scodelle. Sopra, 'na bella nevicata 'e ricotta salata grattata e na manate 'e basilisco fresco stracciato a mano. Mo' sì che è pronta!

12

'A Stòria d''a Còlta d''a Verdura 'N Italia

Mo' te cònto comme s'è fatta 'a stòria d''a verdura 'n Italia.

'A stòria chèsta è comm'a na bòna ricetta co' tanti strati – s'è còceta nziema a ppiù culture e a ffurbe 'nte cucina pe' migliara d'anni! 'Nfonno, è tutto attaccato a 'a cucina pòvera (che è 'a lèggia d' fà ' magnà bbuono co' 'e cose sémplice) e a n'forte orgòglio reggiunale.

Fàmose na passaggiata 'n ziemp'ô ttempo:

1. 'E Radice Antiche (Ètruschi, Grièci e Romani)
'E Ètruschi (circa 800-200 avanti Cristo): Chesti cristiani èreno bravi a mmannà l'acqua. Scuojèreno 'e palude pe' creà terre bbone e ccultivàvene robe comm'a 'e fave e 'e cecèrie, eppò verze e cipolle.

'E Grièci (d'ô VIII seculo avanti Cristo 'n Meriggio): Pportàjeno skilla

nòve d'uorto e ppiante nòve ô Sud, pure 'e primme versione d''a mulignana e d''e carciòffole.

'E Romàni (500 avanti Cristo - 500 dopo Cristo): Chesto fù 'o primmo granne bùmmo d''a verdura! Mijoràjeno l'irrigazione e 'e mòde e vvulìano tant'èssere:
  Robba d' ogne juorno: Cavòle, lattùche, pòrri e ràpane.
  Legùmme che fòrza dànno: Lèntiche, pisèlli e lupìne.
  'E ccose ricche: L'asparàghe (che ss'è ppregàvano assàije), funge e tartùffe.
  Cunservà: Sapèvano acciòmbete, pputtiglià e arreggette 'o mangià pe' ddoppo.

2. Medioevo e Rinascimiento (500-1600 dopo Cristo)
'E Uòrte d''e Mònaci: 'E fràte e 'e mòneche devènteno li custòde d''e sémmenze e d''a sapiénza d''o uòrto, dinto a 'e mura pacifìche.
L'Influenza Àraba (d'ô IX seculo 'n Sicilia): Pportàjeno sisteme d'irrigazione ca cagnàjeno tutto e ppiante nòve: 'a spinàce, 'e agrùme (llimùne, aràngе amare), carciòffole cchiù bbone, e 'a mulignana.
'O Rinascimiento: Na voglia nòva 'e sciénza e bbellézza purtàje a 'e primme uòrte botànici e a l'uòrte ffighe pe' chi tèneva denare.

3. Na Rivoluzione Verdurosa: 'O Mangià d''e Mmereche (Ddoppo 'o 1492)
Chesto cagnàje tutto! Arrivàjeno culte nòve d''e Mmereche e a ppoco a ppoco devènteno base 'e ccà.
'O Pommodoro: Primma se penzàje ch'èra ssulo pe' ffà bbèlla (o addirittura velenoso!). Ppo' devèntate 'a stella d''e còntе, specialmente a Nàpule.
'E Pperòne (Peperoni): 'E ddolce e 'e ppiccante se ne fùrichene ô Sud assulàto.
'E Fasùle: 'E tipi nòve comm''e fasùle borlòtti e cannellìni devènteno essenziàle.
Atre: 'O grantùrco (p'â ppolènta), 'e patàne e 'e cucùzze se tròvano tutt'a cca casa 'n Italia.

4. 'E Sècule XVIII e XIX: Specialità Reggionale e Tradizione Puveriello
Orgòglio Reggionale: Certe verdura se fècero famose 'n poste specifiche: 'e carciòffole a Rroma,
'o radìccio 'n Veneto, 'o finòcchio 'n Sicilia.
'A Cucina Pòvera Splènne: Pe' 'a ggenta, 'o mangià se ffaceva co' verdura d''o uòrto, fasùle e erbe sarvàteche – piàtte comm'a ribollita e pasta e fasùle sò ssempio bbuono 'e sta cucina intelligente e ffatta co' chello che c'è.
Focale Locale: Fino a ll'industria, 'o cchiù se cultivàva pe' 'a famìglia o

ô mercatino d''o paese.

5. 'O Novecento e Oggi: Granne Cagne e nu Rietorno a 'e Radice
Ddoppo 'a Guerra: Cressètero 'e ffabbriche e 'e città, 'a cultiva devèntate cchiù 'ndustriale, appàreno 'e supermercate. Significàje cchiù raccòlto ma pure mmeno varietà.
Salvà 'e Sàpere Unice: Pe' furtuna, movimiente comm''o Slow Food (accumminciato 'n Italia!) combattètero pe' pruteggere 'e sémmenze antiche e 'o mangià tradizionale.
'E Targheite comm''a DOP/IGP: Cheste tìtule prutèggeno 'e nomme e 'e mètode d''e prodotte spiciale (comm''o Radicchio di Treviso), accussì saje ca piglie 'a cosa vera.
Tendenze d'Oggi: Mo' 'e cuntadine hanno da bilancià metòde orgànice, mercate d''e cuntadine e tecnoluggìa nòva (comm''a cultiva verticàle) co' 'e sfide comm''o cagnamiento d''o clìma.

Chello che Nun Cagna Maie:
'A Reggione è Tuttoccosa: 'Nt''o mangià sentite 'o sapore d''o posto – 'a mulignana siciliana, 'e carciòffole romane, 'e friarièlle pugliese.
Cuore 'e Cucina Pòvera: 'O spirìto 'e crià mangià meraviglioso e nutriente da 'ngrediente sémplice è ssempre vivo.
'O Uòrto 'e Famiglia: D''a campagna a 'e bbarcune 'n città, coltivà 'a verdura tòia è na tradizione amata.

'N parole pòche, 'a stòria verdurosa d''Italia è nu viaggio d''e uòrte antiche e 'ngegnuità puveriello, passanno pe' nu scàngio rivoluzziunario 'e mangià globbale, fino ô mmisto meraviglioso 'e oggi 'e tradizione, qualità e 'nnovazione 'nziem'ô ppiatto.

Si jétti 'nu' ciarèllo dinto a 'na cucina itajana, 'a capésc' ca è tutto 'n' arte pratéca ca se méve co 'na sò' cadénza. Certo, 'o famoso soffritto — cipólla, caróta e séllaro — è 'o punto 'e parténza p' 'a' máje' part' 'e le piatte. Ma 'a vera maghía sta 'ndo sapé accuglieré chello ca ce dà ogne stagione. 'A' regola è sempricé e sapurita: 'a stagionalità è 'a legge. Accussì, 'e verdure 'e stagione cagnano co' 'o calendario, e se célébrano quanno sò' proprio a 'o punt' é loro. Penzate a 'e ciófole tener' é primavera e a 'e fave fresche, aruclua a 'e pummarole mature 'o sole d' éstate e a 'e cucuzze, a 'e zucchine e zucche d' autunno co' 'e funge porcini, e a 'o cavóle e a 'a verza fòrte d' 'o vierno.

A ffianco a st' abbunnanza 'e stagione, stanno 'e base sicure, quelle sempe 'n dispénsa. L' àglio e 'a cipólla nun se pònno negà, sò 'e fonamento aromatico pe' ogne cosa, da 'na padellata rápida a 'na cottura lenta. 'E patane sò' pronte pe' diventà gnocchi morbidi o 'na

minestra ca cunzola. 'E carote e 'o séddaro, po', nun servono sul' p' 'o soffritto, ma dànno dolcézza e prufunnità. E po' ce stanno 'e tesore ca se cunservano: 'a zucca d' 'o vierno pe' 'e risotti cremosi, 'o finóccchio frisco pe' 'e nzalate, e 'o cavóle verza, 'mpurtante p' 'e minestre ca scaldano 'o core, cumme 'a Verza e fagioli alla Napoletana, ca ccà da 'noi se fa pure cu 'e cìcer' é le cózze pe' 'na variante sapurita.

E, naturalmente, ce sò' 'e verdure amate ca se pigliano fresche quanno è 'o momiento giusto. 'E foglie verde — spinace, bieta, cavolo néro — se méscolano cu 'a pasta, se méttono dinto 'e ripiene, o se servono cumme cuntórno sempric' é bon'. Quanno arriva 'a staggione, 'e cucuzze e 'e sciuore 'e zucca sò 'e prutagoniste, e niente è cchiù buono 'e 'na pummarola matura 'o punto pe' 'na nzalata caprese. Ma 'a cucina ccà, 'nterra 'e Ciociaria, aggiunge 'n toc' é 'e carattere sujo: penz' a 'e pummarole 'a piennolo seccate 'o sole, a 'e fave spaccate cu 'a guanciale, o 'e ciófole 'mbottite. È 'na cucina ca parla 'e terra, ca se lassa 'nvitare da chello ca nasce, stagione p' stagione, e fa 'n tesoro 'e ogne produtto. È tutta 'na questione 'e cucinà seguenne 'o ritmo 'e 'a natura, lassànno ca 'a ricchezza 'e ogne stagione 'nspire chello ca se métt' 'n tavola.

Verza e fagioli a' moda Napulitana

chello che c' serve:

- 200 gramm' 'e verza (cavolo verza)
- 350 gramm' 'e fagioli bianchi già cotti
- (o se tenete temp', fáteli vòi da secche)
- 50 gramm' 'e passata 'e pummarola
- 60 gramm' 'e pummarole ciliegine (o 1 pummarola pelata)
- 1 spicchio 'e àglio
- 4 fett' 'e pane vecchio (o pane casareccio, circa 150 gramm')
- Oglio 'e oliva buono, 'o buono
- Sale
- Pepe
- Peperoncino (secco o fresco, a chi piace)

Comme se fa :
Pulizia 'a verza: Pigliate 'a verza, levateje 'o torsolo e 'e prim' foglie se sò brutte o dure. Lavatela bbene sotta acqua corrente, ca spisso porta terriccio, e lassatela sculà dinto 'nu scolapasta.

'O soffritto: 'Nta 'na padella larga, mettite a striscià n' spicchio 'e àglio sbucciato cu 'nu bellu filu 'e oglio. Aggiongite 'e pummaroline tagliate 'n quatto e 'nu pocu 'e peperoncino.

Cottura 'a verza: Quanno l'àglio se sarà appena colorato, jettate dinto 'a verza bben sculata e 'a passata 'e pummarola. Coprite cu 'nu coperchio, tenite 'a fiamma vascio e lassate 'ncuonnare p' circa 5 minut', fin'a quanno 'a verza nun s'arriccia e appassisce.

Aggiongere 'e fagioli: Mò, mettite dinto pure 'e fagioli c' 'nu goccio 'e

l'acqua loro (se l'avite, altrimenti acqua sempric' é). Sagliate 'e pepe, aggiustate 'e sale, e lassate cocere sempe a fiamma vascio. 'A verza adda venì bella morbida. Se seccasse trop', aggiongite n' atu goccio d'acqua o brodo.

'O pane abbrustulito: 'Nfrattant', arrostite 'e fett' 'e pane vecchio nta 'na padella 'e ferru o pure 'nta 'a graticola, duje minut' p' ogne lato, fin'a quann' è croccante. Poi conditel' cu 'nu filu d'oglio e 'nu pizzico 'e sale.

Servizio: Mettite na fetta 'e pane croccante dinto 'u piattu e copritela cu 'na bbuona cucchiarata 'e verza e fagioli, ca s'hanno mischià tutti 'e sapure.

Servite subbét', ca 'o caldo è 'a metà. Chesta è na minestra ca, se ne avanza, è ancora cchiù bona 'o juorno apprisse!

'Nu cunsiglio ciociaro: Da 'noi, se po' aggiungere na salsiccia sgranata a 'nzuppà 'nfrattemp' a cottura, o na bbon' é cucchiarata 'e strutto 'nsém' é all' oglio p' dà ancora cchiù sapore. E 'o pane vecchio è sacro: nun se jetta maj', se usa pe' ste ricette ca scaldano 'o core.

'A Nzalata 'e Puntarelle

Chesta è 'na vera specialità da 'no 'sti parti, da 'a cucina Laziale e soprattutt' 'a Romana. È na ricetta semplice ma de n' bbon' é gusto pe' sapurì le puntarelle, ch' è 'e germoglie tener' 'e 'a cicoria catalogna, ca

nascono 'n primavera.

Fà 'sta nzalata nun è difficile, ma vole na michella 'e pazienza pe' pulì e taglià le puntarelle a striscialline. 'Na volta tagliate, s' hanno da mette a mmollo 'n acqua fredda fredda (cu nu pocu 'e ghiaccio), accussì perdeno nu poco d' 'o sapore amaro e se 'ncarciùglieno, facennose belle criccanti.

Com' a tutta 'a cicoria, pure 'e puntarelle sò ricche 'e sal' minerale e vitamine, fanno bbuono 'o ffégato e aiutano 'o corpo, specialmente 'a digestione. Crude, 'n nzalata, sò 'na delizia, ma sò ottime pure saltate 'n padella o mischiate cu 'a pasta — penzate a li Spaghettoni cu 'o baccalà, alice nire e puntarelle.

E 'e foglie cchiù verde e dure 'e fora d' 'o cespo (ch' è 'a cicoria catalogna vera e propria) nun se jèttano! Se pònno cucinà 'n na Frittata 'e cicoria 'nfornata o mischiate cu 'e legume p' 'na Minestra 'e fagioli e cicoria. Niente se spreca!

Aut' é ricette gustuse da pruvà: Puntarelle e fave saltate, Schiacciata cu 'a cicoria, Nzalata 'e carciofole, Nzalata 'e cavolo cappuccio e alice.

Comme se fa:

Fase 1 – Pulì e taglià:
Pigliate ogne cespo 'e cicoria e pulitel' bbene, levanno 'a terra. Separat' 'e germoglie gross' e tener' 'e dinto (ch' s' è 'e puntarelle) da 'e foglie verde 'e fora. Separatelle una a una, levat' 'a parte dur' 'a base, tagliatelle 'n duje pe' 'a lunghezza e po' fat' é striscialline sott' sott'.

Fase 2 – 'O bagno 'n acqua e ghiaccio:
Mettete tutte 'e striscialline a mmollo p' 'n' oretta 'n na scutella piena d' acqua freddissima cu nu pocu 'e ghiaccio. Dop' 'o tempo, scolatelle bbene e lassat' é sculà tutt' 'a acqua, ca devono restà asciutt' é criccanti. 'Nfrattant', preparate 'a sarsa.

Fase 3 – 'A sarsa d' alice (o acciughe):
Pigliate 'e alice (si sò sott' osale, lavatelle e levat' 'a lisca). Tagliat' é a pezzettin' é mettitel' 'n na scutella cu n' spicchio 'e àglio schiacciato e oglio buono. Sbattit' é tutt' cu 'na fòrchetta, aggjungenno poco a poco pure l' aceto (o limone, si preferite) fin'a quanno nun se fa na bella sarsetta. Assaggiat' é e, se serve, mettite nu pizzico 'e sale.

Fase 4 – Condimento finale:
Mettite 'e puntarelle belle scolate 'n nu piattu da portata. Versatece sopra a sarsa d' alice e méscolate delicatamente. Finit' é cu na bella

macenata 'e pepe nero fresco e servite subbito, ca 'a freschezza è tutto!

'Nu segreto ciociaro: A ccà da 'noi, a 'a sarsa se po' aggiungere na bbon' é cucchiarata 'e capperi strizzati o nu pocu 'e peperoncino secco p' dà nu carattere ancora cchiù spiccato. E ricurdative: 'a cicoria è 'na ricchezza d' 'a primavera, sapitela godere!

Primavera 'o Tiempo 'e Fave Fresche

Si, è proprio vero, 'e fave se trovano tutto l'anno secche o sott'oglio, ma 'e fave fresche sò nu dono solo d' 'a primavera. Tra aprile e maggio, quanno 'o baccello se 'ngrossa e se fa bello pasciuto, è 'o momento giusto p' raccoglierle, pecché dinto ce stanno 'e seme sode e gustose.

Come se puliscene e cucinane 'e fave:
Spaccate 'o baccello 'n duje, apritel' e sgranat' 'e fave. Chille cchiù piccirelle, 'e favette, sò 'e cchiù tenerelle, perfette pe' magnà crude (cu 'u pecorino, è nu sogno!), fritte o p' mette sott'oglio. 'E fave cchiù gross' è mglio' sbollentarle p' 2-3 minut', scolarle 'n acqua fredda e poi levàje 'a pellicetta dura 'e fora. Sò fantastiche cu 'e formaggi e 'e salumi, 'n nzalata, o p' fa' purè e hummus alternativo.

Se ponno mettere dinto 'e zuppe rusteche, arricchisce risi e risotti, fa' 'e gnocchi cchiù speciali, esse 'o ripieno 'e panzerotti e ravioli. Sò pure

protagoniste 'e sformatini, frittate, panzanelle e torte salate. Fanno na comparsa da leoni pure accanto a piatti 'e carne e pesce, e po' – surpresa! – sanno esse' dulce pure 'n certe ricette speciale. E nun scurdiam' a farina 'e fave, na farina speciale, senza glutine e ricca 'e nutrimento, pe' fa' paste fresche e cose 'e forno.

Pasta cu 'o Pesce Spada e Fave

Cosa serve:

- 320 g di Penne Rigate (anche senza glutine, si vò)
- 620 g di Pesce Spada (fresco, bello lustro)
- 450 g di Fave fresche da pulì
- 1 spicchio d' Aglio
- Scorza grattuggiata d' 'o Limone
- Menta fresca, na bbon' é manciata
- Oglio 'e oliva extravergine, 'o buono
- Sale fino
- Pepe nero
- Peperoncino secco

Comme se fa:

Pulì 'e fave: Sgranate 'e fave da 'e baccele. Mettitele 'n acqua bollente p' nu par' 'e minut' (sbollentatura), po' scolatele subbito e buttatele 'n na ciotola d' acqua fredda accussì fermano 'a cottura. Pe' finì, levateje 'a pellicetta esterna a ogna fava. Tenetele da parte.

Preparà 'o pesce: Levate 'a pelle 'o pesce spada e tagliat' 'a polpa a cubetti regolare, accussì coceno tutt' uguale.

Cocè 'o condimento: 'Nta 'na padella larga, fate striscià n' filu d' oglio cu l'aglio. Quanno l'aglio profuma, aggiungete 'e cubetti 'e pesce spada e lascate rosolà a fuoco vivace p' circa 8 minut', mesculanne spesso. Pe' rendere 'o tutto cchiù aromatico, 'nu bicchierino 'e vino bianco secco 'o putite sfumà a mmézzo.

Cuocè 'a pasta: Mettite 'a pentola cu l'acqua salata a bollì e cuocete 'e penne, ma tiratele via 2 minut' prim' 'e temp' indicato 'n confezione (restano al dente).

Unì 'e sapure: A 'o pesce quase cotto, aggjungite 'a scorza grattuggiata d' 'o limone, na macenata 'e pepe, sale, e 'e foglioline 'e menta sminuzzate. Quanno 'o pesce è bello dorato, spegnete 'o fuoco e unite 'e fave già pulite.

Saltà tutto 'nzimma: Levate l'aglio d' 'a padella. Scolate 'a pasta e

buttatela direttamente 'n padella cu 'o pesce e 'e fave. Aggjungite 'nu mestolo d'acqua 'a cottura 'a pasta e fate saltà tutto p' nu par' 'e minut' a fuoco vivace, pe' fà 'mparà 'e sapure.

Servì: Guarnite cu at' é foglie 'e menta e 'nu filu generoso 'e oglio 'e oliva crudo, e servite subbito, fumante!

'Nu tocco finale ciociaro: Si vulite na versione ancora cchiù rusteca, 'nvece 'e menta putite pruvà cu 'na frisella 'e finocchietto selvatico tritato, o aggjungenne a 'a fine na bbon' é manciata 'e pummarole seccate 'o sole a pezzettin' é. 'A primavera è na festa, sapitela magnà!

13

Ecche, 'a frutta! 'A parte duce e pprufumata ca accumpagna 'a stòria d''a verdura. 'A stòria d''a frutta 'n Italia è na cunta 'e lusso antico, 'e cure d''e mònaci, scangie d''o mumno, e 'a cunnessione prufonna tra clìma, territòrio, e cultura. È nu viaggio d''e offerte sacre e ssìmmule 'e ricchezza a ffondamento d''a dieta mediterrànea.

Antichità: Pumeri Sacre e Ssìmmule 'e Status
'A frutta a ll'epoche antiche spisso era cchiù pregìata e mmeno base d''e cereale o legùmme, e s'assuciaje a ddìi, ricchezza e ppiascere.

Ètruschi e Taliani Antichi: Cultivàjeno fiche, ùve (pe' mmagnà e ffà vìno), melagrane, mèlie , e nòcele. Bacche, nocciòle, e castagne sarvàteche se raccattàjeno.
L'Influenza Grieca (Magna Grecia): Purtràjeno l'arboricoltura avanzata (cultiva d''e àrbere). A lloro se dà 'o merito 'e avè purtato varietà superiore 'e ùve, alìve (pe' ll'òglio, nu frutto), fiche, e fòrise pure l'albicòccha d''o Levante.
L'Epoca Rumana: Sfarzo e 'Ngegneria: 'E Rrumani purtàjeno 'a cultiva d''a frutta a n'arte.
Pumeri e Innesco: Pferfezziunàjeno l'innesto, crianno varietà mijurate 'e mèile, pìre, prùgne, e ciràse.
Frutta 'e Lusso: 'A pèrsica (persicum, "mèla persiana") arrivàje d''a Persia e fù nu lusso. 'O cedro fù 'o primmo agrumme, pregìato pe' 'o prufumo e ll'uso medicinale.

Feste e Cunserva: 'A frutta era ccentrale 'nte le vanzaglie sfarzose. Se cunservava 'nt''o mìele, se siccava, o se cucinava 'nt''o vìno pe' ggodèrsela tutto l'anno. 'A Naturalis Historia 'e Plinio 'o Vècchio catalugàje ddozzine 'e varietà 'e frutta.

2. 'O Medioevo: Santuarie Monastiche e Alchimia Àraba
Giardine d''e Mònaci e Cuncette: Comm'a p''a verdura, 'e munnastere èreno vitale. Cunservàjeno 'e varietà 'e vìte e d''e àrbere 'e frutta, e 'e ppumeri lloro dàvano mangià, cidro, e cunfetture. 'O mìele era 'o duce primario d''a frutta.
'A Rivoluzione Àraba 'n Sicilia e ô Sud (IX-XI Secule): Chesto fù nu perìodo trasformativo p''a frutta taliana.
Rivoluzione Agrumàra: 'E Àrabe purtàjeno l'arància amara, 'o limone, 'a lumìa, e l'arància aspriqna. Sturàjeno 'irrigazione ssofisticata pe' ccultivàle, crianno 'o paesaggio iconico d''e agrumi siciliani.
Sapure Nòve: Purtràjeno pure albicòcche (affinanno 'a coltiva), mòre (pe' lle sète), varietà 'e melone, e fòrise 'a chianta d''o vanno (musa).
Zùcchero e Cunfetture: Cu 'a canna 'e zùcchero (pure illsa purtata da lloro), accumminciàjeno a ffà frutta candita e cunfetture, na tradizione ca fiorìe 'n poste comm'a Sicilia e a Costa d'Amalfi.

3. Rinascimiento e Barocco: Esplorazione Botànica e Giardine Ornamental.
Giardine Botànici: Funnate a Padova (1545) e Pisa, devènteno cèntre pe' studià e acclamatizzà frutta esòteche d''ll'Asia e 'e Mmereche.
L'"Aranciera": 'E ricche se facèjeno serre riscaldate (aranciere) pe' pruteggere 'e prezziose chiante 'e agrumi 'n climi cchiù fridde, facènnole diventà ssìmmule 'e putere e pprestigio.
Arrive d''o Munnu Nòvo: D''e Mmereche arrivàjeno frutta ca a ll'ùrdemo devèntarene funnamendale:
Mica subbito pupulare, ma cagnàje tutto: 'o pummarola (tecnicamente nu frutto, ma ausato comm'a verdura).
Arrive cchiù tarde 'ncluse 'o anànasso (nu granne lusso 'nte quatire barocche) e frutta tropicale pe' serre.

4. 'E Sècule XVIII e XIX: Affinamiento, Identità Reggionale e Scatulame
Pumologìa Sistemàteca: Accumminciàje 'a sciénza d''a cultiva d''a frutta (pumologìa). Catalughe dettagliàjeno cènte 'e varietà locale 'e mèile, pìre, pèrsiche, e ciràse.
Nàsceno 'e Stelle Reggionale: Climì specifiche criàjeno frutta leggendaria:
Piemunte: Nocciòle e pèrsiche preziose.
Emilia-Rumagna e Veneto: Pìre, ciràse, e albicòcche.
Campania: Albicòcche d''o Vesuvio, ciràse, e limune (famose 'e

Surriento e Amalfi).
Sicilia e Calavria: Arancie russe, limune, bergamòtto (pe' pprufumo), fichi d'Ìndia, e pàssule.
'A Nàscita 'e Cunserve: 'A custera 'ndustriale e 'a fatùra 'e cunfetture (e.g., mostarda d''o mùsto, cunfettura) permettètero 'a frutta 'e essere esportata e ggoduta 'n tutto 'o paese.

'O Novecento e 'O Vintesimo Secolo: 'Ndustrializzazione, Riscupero e 'Nnovazione
Standardizzazione Post-Guerra: 'O boom favorìe varietà c'addevèntano assàije, ròbuste, e bbone a ss'è spedì. Assàije varietà locale antiche e ddelicate (vecchie mèile e pìre) fùrono lassate pe' ppoche varietà commerciale.
'A Rivoluzione Slow Food e DOP/IGP: Comm'a p''a verdura, nasce nu movemento putente pe' ssarvà frutta antica.
Gioie Prutette: 'E etichette DOP/IGP mo' prutèggono e ppromòveno frutta comme:

- Arancia Rossa di Sicilia IGP
- Mela Val di Non DOP
- Pesca di Verona IGP
- Uva di Canosa PGI
- Fico Bianco del Cilento DOP
- Limone Costa d'Amalfi IGP

Tendenze Mudèrne:
Status 'e Superfrutta: Ricunuscimento d''e benefìcie pe' 'a salute d''a frutta mediterrànea comm''e bacche, melagrane, e agrumi.
Agriturismo e "Còglietella Tòia": Pumeri e furmiente 'e bacche devèntano destenazione turìsteche.
Sfide d''o Cagnamiento 'e Clìma: Menaçce 'e gelate tarde, trìdice, e ppèste nòve fanno prissione a lle zone 'e cultiva tradizionale, purtanno adattamiento.

'A mmò, pure si 'e ssecule so' passate, cèrt'ideje sòpre 'a frutta 'n Italia nun so' maie cagnate. So' comm''o ffìlo ca tìre dinto a tutta sta stòria lonca. :

L'Eredità Agrumàra: 'A purta àraba d''e agrumi definìe l'agricultura, 'o paesaggio, e 'a cucina d''o Sud Italia (penza limuncello, granita, nzalate 'e arance).
'A Cultura Prumiscua: 'A tradizionale "cultiva mista" 'e vìte, àrbere 'e frutta, e vverdura 'nterno a 'o stisso campo criaje paesagge biodiverse e rresiliente.
Frutta 'n Cultura: D''e mèile d'oro d''e mito ô panettone natalìzio (chino 'e frutta candita), 'a frutta è 'ncastrata 'nte rite, arte, e celebrazione.
'O Dolce è Frutta: 'A ppiatta taliana classica spisso fernesce cu nu

còppo 'e frutta o nsalata 'e frutta (macedonia), nu testimone d''a 'mpurtanza ssoja ogne juorno.

'N parole pòche, 'a stòria d''a frutta taliana è na saga 'e tesore 'mprestate — d''e pèrsiche persiane e agrumi àrabe a ppummarole d''o Munnu Nòvo — ca fùrono adattate amurësamente, pferfezziunate, e 'ntrecciate 'nt''a fibbra stessa d''e paesagge e stile 'e vita reggionale, sopravvivenno a ll''ndustrializzazione pe' essere celebrata ogge comm'a pilastre 'e gusto e salute.
Int' na cucina ciociara, comme pure int' a tutte 'e cucine italiane, se tenene primamente 'a robba fresca e che se trova a stagione. 'E frutte se metteno int' a chello che se magna, pure int' 'e cose 'e sale, o se magnano belle mature a fine pasto.

'E Robbe 'e Sempre
Limune: So' 'o rre senza ccuntrasto. Se metteno 'int' 'o pesce, int' 'e cundimiente, int' 'e dulce (comme 'o limuncello), sopra 'e verdure, e pure int' 'a tisana.
Mele: 'E ccose sode, belle 'e appenne. Se magnano fresche, int' 'e nzalate cu 'e nuce e 'o ssedano, cott' 'o forno, o int' 'o strudel.
Arance: Int' 'o vierno, 'e arance rosse so' n'oro. Se metteno int' 'e nzalate (cu 'o finocchio e 'e alice), int' 'e dulce, se fanno 'a spremuta, o se sgusciano e via.
Pummarole: Eh sì, so' frutte! 'E scatule 'e passata e 'e pummarole pelate se teneno sempe 'int' a dispensa. Ma quanno so' a stagione, 'e fresche so' 'a vita pe' 'a nzalata e 'o sugo.

'A Frutta a Stagione
Estate: Pesche pe' magnalle e pe' 'e bellini; Nettarine; Albicocche pe' crostate e marmellata; Ciliegie; Fiche cu 'o pruciutto o sott' 'a pasta frolla; Frutte 'e voscu pe' 'a macedonia e sopra 'o gelato.
A fine 'e ll'estate/Autunno: Uva pe' magnalle e pe' fà 'o vino casareccio; Pere cu 'o cacio (specie 'o pecorino) e pe' crostate; Cachi; Melagrane pe' mettere 'e ggrane int' 'a nzalata.
Vierno: Agrumi a gogo'! Oltre 'e arance: Clementine, Mandarini, e Pampaleone. Pure 'e Kiwi.
Primavera: Fravole pe' 'e torte e cu 'o succo 'e limune e 'o zzucchero.

Frutta pe' Cose 'e Apposta
Fiche d'India: Na specialità siciliana 'e fine estate, se magnano fresche.
Cotogne: Praticamente se fanno sulo 'a marmellata, che va ccusì bbene cu 'o cacio.
Prugne: Pe' marmellate, crostate, e a vvote pe' cunte 'e sale cu 'a cacciagione.

Frutta Seca: Fiche secche, albicocche secche, e uvetta so' 'a base pe' 'e cundiglie, certe maccarune (comme 'a pasta cu 'e alice), e 'e ppane 'e Natale comme 'o panettone.

'A Regola 'e Maggiore:
"Che cosa c'è a stagione, mature e perferte accussì?" È accussì che devi fà. 'O vierno, 'a cucina profuma 'e agrumi; 'a staggione, profuma 'e pesche e frutte 'e voscu.

Crostata 'e limone

Ndregrediente pe' 'u lemon curd:

- 300 g 'e succo 'e limone (1 kg 'e limune granne)
- 250 g 'e zucchero granne
- 10 ova
- Scorza 'e 3 limune
- 200 g 'e butirro

Pe' 'a pasta frolla:

- 230 g 'e farina 00

90 g 'e butirro
100 g 'e zucchero a velo
1 ovo
1/2 bacchetta 'e vaniglia
Scorza 'e mezza portogalla
Scorza 'e mezzo limone

Se ve piaciono 'e ddoce 'e limone, 'a crostata cu' 'a crema 'e limone è 'nu classico ca ve 'nnamorerrite! Doje preprazione semplice ca, tutte ddoje, fanne venì 'na torta speciale, cu' 'a pasta frolla e 'u lemon curd, chesta bbuonissima crema 'e limone ca se fa senza farina.

La putite servì 'a crostata 'e limone comme dessert, pe' merenna o, se ve piace, pure pe' 'na torta 'e cumpleanno. Cu' ste dose ccà, venene circhе 500 g 'e pasta frolla, abbasta pe' 'na teglia 'e circhе 24 cm 'e diametro, comme 'a nostra.

Ve lassamo 'n trucco pe' ffà a' cchiù presto 'u riposo 'e ddoje ore 'a frolla dint'ô frigo: stennite 'u panetto fra ddoje carte da forno, appena l'appastate, accussì 'u riposo aje a' dura' meno.

Se ve vole, la putite decorà 'a crostata cu' 'a crema 'e limone cu' un pò 'e zucchero a velo e cu' 'a scorza 'e limune, tagliata sottosottile e fatta bollì pe' ppoco tiempo, accussì perde 'u gusto amaro.

Pe' prima cosa se fa 'a frolla. Dint'â ciotola 'a planetaria, cu' 'u gancio a foglia, mettitece 'o butirro, 'a farina e l'aromi (vaniglia, scorza 'e limone e portogalla) e ammischià pe' ffà venì 'nu mpasto sabbioso. Azziccate 'o zucchero a velo e l'ovo e appastate.

Quanno tenite 'nu panetto, mettetelo ncopp'â 'na carta da forno e cupertelo cu' n'ata carta, pe' ppoi stennere 'a pasta cu' 'u matterello facennola sottile sottile. Avvolgitetela cu' 'a pellicola e mettetela dint'ô frigo pe' mmenzo ddoje ore.

'Ntanto, preparate 'u lemon curd. Spremite 'e limune, mettite 'o succo dint'â na pignatta ncopp'ô fuoco, cu' 'o zucchero e l'ova. Portà a bollore lentamente, sempe ammiscanno pe' nnu ffà venì grumi.

Levatela d'ô fuoco, cupertela cu' 'a pellicola a ccuntatto e lassatela scagnà. Quanno è tèpida, remettitela ncopp'ô fuoco e ammiscà, azziccanno 'o butirro morbido. Ammiscà forte cu' 'a frusta pe' sciummarlo, o putite pure usà 'u frullatore a immersione pe' ffà venì 'a crema cchiù liscia. Tenite 'a crema da parte.

Finito 'o riposo, pigliate 'a frolla e mettetela dint'â na teglia 'e 24

centimetri, sistemate 'e bordi. Cupertela cu' 'na carta da forno e mettitece ncopp'ê pesi: si nun tenite chilli apposta, putite usà riso o ceci, pure vecchie. Cocete 'a pasta frolla dint'ô forno ventilato a 160 °C pe' 25 minute. Levate 'e pesi e remettite 'a frolla dint'ô forno, cocennola pe' n'atra quindicina 'e minute.

Appena è cocuta, levate 'a base 'a frolla d'ô forno e lassatela scagnà. Quanno è tèpida, levatela d'â teglia e mettitece ncopp'â crema 'e limone. Lassate riposà 'a crostata cu' 'a crema 'e limone dint'ô frigo pe' mmenzo ddoje ore, eppò è pronta pe' èsse manciata.

Indivia cu' 'e Portogalle

Ndregrediente:

Pepe, Sale, 2 Portogalle, 400 g 'e Insalata Belga Janca (Indivia Janca), 1 Limone, 4 Cucchiare 'e Ogghio d'Auliva, 50 g 'e Aulive Niure Senzacceccoccio

Comme se fa:

Pelate 'e portogalle a vvo (senza 'a pellicia bianca) e tagliatele a spicche. Lavate ll'indivia e tagliatela a striscie suttile. Mettitela dint'a na'insalatiera cu' lli spicche 'e portogalla, 'a scorza grattata 'e mmezza portogalla e lli aulive tagliate a mmetà.

Condite ll'insalata cu' sale, pepe, 'o succo d''a ll'ata portogalla e l'ogghio sbattuto assieme 'o succo 'e limone. Ammisciate bbene e servite.

O cu' 'o finocchio

`Ndregrediente:

1 Finocchio granne (tenetevi 'e ciuffete pe' decora')

2 Portogalle (rosse siciliane o 'e Belladonna)

Succo 'e mezza portogalla

2 Cucchiaie 'e ogghio extravergine bbuono

10-15 Aulive niure (si ve piace)

1/4 'e cipolla rossa tagliata sottosottile (si ve piace)

Comme se fa:

Tagliate 'o finocchio 'e quarte e po' affettatelo sottosottile. Pelate 'e portogalle e tagliatele a rocchielle o a pezzettini piccinne. 'Nta na ciotolella, sbattite l'ogghio cu' 'o succo 'e portogalla.

Mettite tutto dint'a na'insalatiera granne: 'o finocchio, 'e portogalle, l'aulive (si ce le mettite) e 'a cipolla (si ce 'a mettite). Azziccate 'a vagnate, ammisciate bbene e aggiustate 'e sale e 'o pepe comme ve piace.

Ppàruocche

Comme sò bbuoni 'e pparuocche? Morbide, duci duci, accussì bbone ca 'na tira ll'ata. Verdi o nire, quale sò chille ca ve piaciono cchiù?

Mangià 'e ppàruocche fa bbene, 'o sapite? Sò ricche 'e polifenole, vitamine, calcio e magnesio, e sò amice 'e ddo core e 'e ddo pelle. Nce aiutano pure 'a digestione e fanno rinforzà 'e difese 'e ddo corpo. E si site incinte, fatene scorta mo' ca sò 'e stagione, pecché ajutano 'a creatura a ccrèsce bbone!

Sta è 'a stagione giusta pe' ggustà 'o sapore naturale, e pure pe' preparalli 'nu pocu n'ata manera. Si ve sò abituate a mmanciàlle freshi, pelati e tagliati a quatto spicchi, mo' vve facimme vedé quacche cosa cchiù particulare. Sì pecché 'e ppàruocche sò bbonissime pe' ffà cunfetture, torte e

crostate, ma stanno bbone pure cu' 'e cose saporite. Nun ce credite? Ecchevene dicie 'e idee... anzi, 10!

Bocconcini 'e prisuttu e ppàruocche

Chistu è 'nu classico fatto n'ata manera. Di solito se fa 'a focaccia cu' prisuttu e ppàruocche, na specialità tutta romana. Nuje ve prupone stu finger food fatto n'atiempo e ghiotto ghiotto. Basta taglià 'a fetta 'e prisuttu crudo a mmetà pe' 'a lonza e annuvuglialla ncopp'a 'na ppàruocca nò troppo granne. Si ve piace, la putite lascià pure cu' 'a ppella.

Crostini cu' furmaggio e ppàruocche

Pure chistu è 'nu finger food facilissimo e fatto n'atiempo pe' purtà ncopp'a tavola. Basta spannà un pocu 'e furmaggio tipo zola ncopp'a nu crostino croccante e po' mettece ncopp'a 'na ppàruocca tagliata a mmetà e 'na noce.

'A cucina italiana è tutta semplicità e se cuncentra ncopp'ê cose

bbuone e fresche de stagione. Che st'erbe aromatiche sò 'a base! E c'è 'na granne differenza tra quille ca se mettono fresche e quille secche.

ERBE FRESCHE
Ste cose ccà se mettono 'a fine cottura o crude, pe' mantene 'o profumo e 'o sapore delicato.

Vasilicò: È 'o rre d''e erbe! Senza 'o basilico nun se fa 'o Pesto Genovese, 'a Caprese e manco se condisce 'na salsa 'e pummarola, 'na pizza o 'na pasta a reguaglio. Pe' fa' bbene, nun se mette maje 'o basilico secco comme si fosse chillo fresco.
Perzemòglie: Ce sta chillo riccio e chillo napulitano (a foglia piatta), cchiù saporito. È 'o cchiù 'mpegnato: sta dint'ô soffritto, nsalate, gremolata e ncopp'a tutti 'e cchiatti pe' fa' 'na bella figura.
Rusmarìne: Tene 'nu sapore forte, comme 'a resina. È necessario pe' patate arrosto, agnello, maiale e pollo. Spisso se mette nu rametto ncopp'â carne 'ngriglia o dint'ô forno.
Sàrvia: Sapore terroso e un pocu pungente. È 'o classico pe' 'o Saltimbocca alla Romana e 'o condimento pe' ravioli e gnocchi cu' 'o burro. Dà sapore pure a tant'ê cchiatti 'e fagiole.
Menta: Se mette mò cchiù raramente, ma è fondamentale pe' cchiatti specifiche come ll'abbacchio alla romana, certe preparazzione cu' piselli o riso, e pure pe' bbevande e ddoce estive.
Urìgano: Se conosce assaje secco (specialmente ô Sud), ma l' Urìgano fresco è 'na bella scoperta! È perfetto pe' marinature, verdure 'ngriglia, pesce e nsalate 'e pummarola.
Èrva cipollìna: Se usa pe' dà 'nu tocco 'e cipolla delicato, spisso dint'â frittate, risotti e pe' decorà vellutate e zuppe.
Nepitella: ca nun è atro ca 'a nepitella (mentuccia), usata spissu pe' condì l'agnello, 'e funge e 'e patate arroste. È 'n sapore ca tenette 'e radice antiche ca pare 'e cchiù 'e tutt'ê vvote.

ERBE SECCHE
Ste cose ccà se mettono 'n principio 'e cottura, pe' fà' nfonnere tutto 'o sapore ncopp'ô ogghio e dint'ô cchiatti, specialmente nelle cose c'avènno a cuocere ntantotiempo (salse, arrosti). Tènene 'nu sapore cchiù concentrato e "terroso".

Urìgano secche: È 'o cchiù 'mpurtante tra ll'erbe secche. Fondamentale pe' pizza, salse 'e pummarola d'ô Sud, carne 'ngriglia e marinature. 'O sapore sujo è tutt'apposto rispetto a chillo fresco, ma è na cosa 'mpare!
Làuru: Se mette dint'â cotture lente pe' dà profunnità. Obbligatorio dint'ô ragù, zuppe, stufati e brasati. Ricurdàteve de levà 'a foglia apprimma 'e servì.
Tìme: 'O timo secco regge bbuono 'e cotture lunghe. È ottimo dint'â stufati, minestre 'e fagiole, carne arrosto e verdure.
Pipazzìglie: Tecnicamente nun è n'erba, ma nun se pò stà senza. Se mette pe' dà 'o piccante a pasta aglio, olio e pepperoncino, salsa arrabiata, pizza e tante verdure.

erva rèa

MISCELE E PREPARAZZIONE SPECIALE
Gremolata: È 'n condimento fresco fatto cu' perzemòglie, aglio e scorza 'e limone tagliati fini. Se serve tradizionalmente cu' l'Osso Buco.
Soffritto: È 'a base 'e sapore 'e nu sacco 'e cchiatti, e spisso cuntene perzemòglie nzieme a cipolla, carota e sedano.
Mazzetto Aromatico: È 'nu mazzettino legato fatto cu' làuru, perzemòglie e time. Se mette dint'â brodo e stufati pe' dà sapore, e po' se leva.

L'erba cchiù bbona è chilla 'e muntagna, mica chilla d'ô vaso 'n cucina». Chillo è 'o sapore ca pare 'e cchiù.

Se ne fa na bella differenza fra ll'erbe fresche, che so' tutta 'n'altra cosa, e li spezie secche che te se tengono 'n scanzia. Ma pure chisse so' 'mportante! T' 'o dico io comme se fa da ste parte.
Le Tre Sante (Chille 'mbrindispensabbele)
Chiste tre non se ne parla propio. Se mettono quasi ogne giorno:
'O Ppepe Nero (Li grani): Sempre tutto 'ntiero, pe' macenallo sul' mumento su' la pasta, 'nzala, carne, e 'n dove se vo'! Quello che già macenato a Roma so' poche le vorte che se vede.
L' Urigano Sicco: Chillo è ll'erba regina 'e pizze! Ma nun è solo pe' chillo. È 'o sapore 'e ogne sugo 'e pommarola, de la carne a' brace

(specie 'ncielo Sud) e pure 'e le verdure arrosto.
'O Pperuncino Sicco Spezzettato : Che ce vo' a dì? È 'o fuoco! Leva sapore e fa' un po' piccante. Se mette 'n padella cu ll'ojjo e l'ajo pe' fa' 'a pasta, se sparge 'ncoppa a' pizza, e pure 'n le còtte.
Chiste so' l'arfime 'e tutte le cose buone:
Le Fojje 'e Lauro: Le jette 'n pignatta pe' dà 'o sapore a' ll'acqua 'e cottura, le còtte, le lagane e fagioli, e pure a' sugo. 'Mbortante: se lèvano prima 'e magnà!
'A Noce Moscata: Sempre grattata fresca e mischiata 'n pizzico. Nun se po' fa' senza 'n li ripieni 'e spinace pe' li ravioli, 'n besciamella pe' le lasagne, e 'n li polpette e salsicce.
Li Semmi 'e Finocchio: Se sa' subbito siente! È 'o sapore 'e la salsiccia 'e maiale fresca, se mette pure 'n certi sughi, e 'ncoppa a' porchetta. C'è pure a' fine 'e magnà si t' 'è appesciute 'o stommico.
Le Bbacche 'e Ginepro: Se mette pocherelle, pe' dà 'n sapore forte, comme 'e pino, a' lepre, capriolo e a' le còtte 'nfaccia, specialmente 'ncel Nord.

E mò te dico 'na cosa: no' a Roma ce 'mparano 'e mischià tutte le spezie 'nziemme prima, comme fa chille 'n America cu chelle bustine "Italian Seasoning"! Chella è 'na 'nvenzione americana. Da ste parte, ogni erba e spezia se mette a' 'so posto e a' 'so mumento, pe' fa' 'e strati 'e sapore.
'Nfatte, chelle spezie forte forte comme 'o curry, 'o chili 'n polvere, 'a paprica affumicata, 'o zenzero o 'o pimenta a' cucina 'ogne giorno non ce se mettono proprio. Se lassano a' ll'ate cucine.

La scanzia d' 'e spezie 'n na cucina italiana è piccerella, ma ogne cosa serve e c'ha 'na storia. È fatta 'ncoppa a 'o ppèpe, ll'urigano, 'o pperuncino, 'e fojje 'e lauro, 'a noce moscata e li semmi 'e finocchio. Ppo' ce so' le cose speciali pe' le feste o le ricette 'e na vota, comme 'o zafferano o le ginepro.

Ma siente, 'o segreto de vero nun è 'n scanzia. 'O segreto è dint'a' 'a padella, quanno fai a' soffritto: l'ajo, 'a cipolla, 'o sedano, 'a carota e ll'erbe fresche che sfrizzica 'n ll'ojjo buono. Chello è 'o principio de tutto.

E 'o zafferano, che me dice? Chillo è 'na chiacchierata a parte tutta soja! È 'na cosa preziosa, proprio comme l'oro. Che ne parlamo? 'A 'ntenzione era de parlamo 'ncoppa a' chillo 'nfatte, o vo' sapè qualcosa 'e specifico?

'U Viagge d''u Zafferan' Talian': Da Tisòr' Andich' a Cos' Fondamentàl' d''a Cucina

Mustacciuoli Napoletani

'A storia d''u zafferan' n'Talia è na storia longa e culurita — propri' propri'! Pure s'era ggià presenti prima d''o Mmperi' Ruman', se ver' è ch' ha ttruvat' 'a casa soja nta cucina taliana ncopp' a ll'èbbica medievale.

Na Vìsita d''e Tiempe Andich': 'U zafferan' arrivaje prim' n'Talia assaje tèmp' fa, probbabbilmènt' grazzi' a ffenìci' e greci. A ll'Ruman' je piacèva assaje, ma cchiù pp' 'o prufum', ppe' prupietà curative e ppe ffà vvedè' 'e sorde, ca' ppe' cucinà. Ogne tant' ll'usaven' pur' nta cchij' granne e sfarzuse, ma quann' cadett' 'o Mmperi' Ruman', accussì accadett' a ll'uso sujo culinario.

'Na Chentùta a Casa Medievale: 'O punt' 'e virata ver' è venut' cu ll'èbbica medievale, grazzi' a scambi' cultural' nta Sicilia. Na leggenna bellissima racconta 'e nu fra' viaggiatòr' ca pportaje a ll'Abbruzz' nu bulbo prezius' 'e zafferan' annascunnut' dinto 'o bastone sujo! 'O cchiantaie vicin' a L'Aquila, addò 'u cléma 'nzign' d''a Piana 'e Navelli facett' 'o miracolo sujo. Chesto "Oro Russo 'e L'Aquila" devendaje

famos' nta tutta ll'Europa ppe' 'o culòr' e 'o prufum' sujo eccezziunale, accussì ggià' da èsser' usato com' a mmoneta, cummòggh' 'e spusalìzi' e rreggàl' 'e lla nobbiltà.

Truvà' 'o Posto Sujo: Durant' 'a Rinascita, 'o zafferan' era na stella nta cchij' sfarzuse e speziat' d''e curte nobbiliare. Cu' 'o tèmp', a mmisura ca' 'a cucina taliana se sviluppaje cu' ll'ingredient' d''e Mmmeriche, 'o zafferan' se stabilì com' a spezialità riggional' amata, maje com' a cos' 'e tutt' 'i juorne.

Mo, 'a Talia è famosa ppe' 'o zafferan' sujo eccezziunale, cu ddoje zone prutett':
Abbruzzu: Addò ce st' 'o celebrat' Zafferano dell'Aquila DOP, canusciut' ppe' 'a forza suja 'e culurà' e ll'aroma intens'.
Sardegna: Famosa ppe' 'o sujo Zafferano di Sardegna DOP, pur' iss' 'e qualità eccellènt' e radice andich' tutte suje.

N'Talia, 'o zafferan' se usa quasi semp' nta cchij' salat'. Fac' ddoje cose belle: dà' a mmagnà' nu prufum' càudu, terres'' e melatus' e chillo culòr' giall' viv' e viv'.

'O Risotto alla Milanese

Chest' è 'a cchiù famusa cchij' 'e zafferan' d''o munn'! 'Nu risotto cremus' e giall' ca' 'a leggenna dice ca' fuje 'nspirato d'a nu pittòr' 'e vetrat'. Se servi' tradizziunalmente cu ll`Ossobuco (stinco 'e vitell' brasat' e tener').

Pure si nun' è dappertutt', certe riggiune 'o metten' propri' dinto 'a pasta:

A post' com' 'a ll'Emilia-Romagna, se putess' truvà' de le belle tagliatelle giall' 'e zafferan'.

N'Abbruzzu, fann' 'nu sugo semplic' ma lussuos' addò 'e fil' 'e zafferan' se sciòglien' nta nu bbrod' cu l'àglio e ll'uòglio, spisso servit' annanz' a spaghettini.

Na pizzica 'e zafferan' aggiung' prufunnità a brodetti (zupp' 'e pesce) e sugh' 'e mare long' 'e cost' centràl' e d''o sud.

Nta Sardegna, 'o zafferan' se usa famosamènt' ppe ffà' pan' giall' e è na part' fondamentàl' d''a pasta chjina tradizziunal'. Se putess' pur' truvàll' nta certe dulc' special', com' a cchij' biscott' speziat' napulitan' 'e Natale, Mustacciuoli Napoletani.

'E talian' usen' 'o zafferan' cu na man' leggèra e attent'. 'O segret' è nta ll'"nfusione". Se tostan' na picca 'e fil', pò se mòllen' nta nu piccerill' 'e lìquid' càud' (com' 'o bbrod' o' vino) ppe ffall' sfugghi' tutt' 'o sapore e

culòr'. Chest' magia se mescola pò nta cchij'. Ausà' troppo 'o fà divventà' amàr', accussì 'a misura è' cchiù bbona!

Nta poche parole, 'o zafferan' n'Talia ha ffatt' 'nu viagge d'a nu lussu medievale a na ggema riggional' amata. 'O sujo uso nun' è ppe ffà' 'o sfarzus', ma ppe' dà' nu calòr' 'nzign' e 'na tinta gialla 'nzign' a cchij' ca sò' profondamènt' cullegate a llà storia e a tterra lloro.

‘A Nascita d’’e Mustacciuoli

'A paròla mustacciuoli viene d’’a paròla "mosto" (d’’a uva), pecché a ll'origene sti duci' èren' propri' na specie 'e focaccin' ffact' c’’o mmust'. Pò, cu' 'o passà d’’i sècul', 'a ricetta campana s'è arrichita e cagnata.

500 gramm' 'e ffarina
200 gramm' 'e zzuccar'
250 gramm' 'e acqua
100 gramm' 'e mmannell' senza bbuccia
Scorza 'e na nnarancia
30 gramm' 'e ccacao ammar'
Na cucchiarata bbona 'e "pisto" (mmisca 'e spezi' ppe' ddulc')

Nu pizzic' 'e zafferan' (nu picca!)
3 gramm' 'e ammoniaca ppe' ddulc' (tipo' 'e cucina, però!)
500 gramm' 'e cciucculatt' fondènt' (p' ‘a glassa)

Preparazione

1. Prim' 'e ttutt', taglià 'e mmannell' a ggranedda. Se pò ffà c’’o ccuttiedd' o nu mmulinett', ma attenzione a nnu scaldà troppo!
2. Nta na scif', mmette tutt' ‘e rrobe secche: farina cacciata, cacao, zzuccar', mmannell' tagliate, ‘o pisto, zafferan, ll'ammoniaca e ‘a scorza 'e nnarancia gratata. Mescolare bbene.
3. A ccucchiata, aggiung' ll'acqua e m'mescola c’’a ffrust'. Mettine picca a ppicca, accussì vè' ‘a cconsistenza: ‘a pasta ha dda venì lliscia e m'manneggiàbbile.
4. Stenne ‘a pasta ncopp' ‘a spanatòia, spessa circa 1 cm. Ccupert' c’’a ccarta 'e fforn' e mett' nta frigo ppe' mmezz'ore. Chest' passaggi' è ffondamentàl' ppe' ffà vvenì ‘a pasta cchiù dur' e lavoràbbile.
5. Dopo ‘a mmezz'ora, tira fòra ‘a pasta d’’o frigo e ritaglia ‘e biscott' a fforma ‘e rombu (a llosanga) c’’o ccuttiedd'.
6. Mett' ‘e biscott' ncopp' na leccarda c’’a ccarta e ffaje ccòcere a 180 gradi ppe' 20 minut' circa.
7. P‘a glassa: Scègli 'o cciucculatt' fondènt' a bagnummaria. Quann' ‘e biscott' sò ffredd', se pò ffaje na bbagnata dinto 'o cciucculatt' e pposà' ncopp' na gratella ppe' ffà ssittà.

‘Na cunsija ghiotta: Si vò' ‘a glassa cchiù ricca e lliscia, m'mett' pure 100 gramm' ‘e bbùtter' ‘e ccacao dinto 'o cciucculatt' scucciato!

E' ricetta è 'na versione campana assaje famosa. Ma comme' a ttutt' ‘e cose bbone, ogne famiglia e paes' pò avé' 'a variante soja – cchiù spezi' o cchiù mmiele, ‘o zafferan' se pò mmette o llascià. ‘O segret' è pruvà' e aggiustà' comme' piace a tté!

Sàrvia Fritta

Quante porzione 4
Che ce vo'

18 Foglie 'e Sàrvia (granne)
100 g 'e Farina 00
200 ml 'e Acqua frizzante (fredda fredda d'ô frigo)
1 Cucchiaio 'e Ogghio extravergine
Sale q.b.
Ogghio 'e arachide pe' ffriggere

Comme se fa

Lavate bbuone bbuone 'e foglie 'e sàrvia e ascugatele senza strappà cu' 'na carta assorbente.

Teniteve 'o picciolo (gambo) pe' maneggià meglio 'e foglie.

Preparate 'a pastella: mettite 'a farina e 'nu pizzico 'e sale dint'a na ciotola. Fate 'nu vvuoco 'n mezzo e azziccate l'ogghio extravergine.

Accumenziate a ammiscà cu' 'na forchetta, azziccann'a poco a poco tutta l'acqua frizzante fredda, ammiscanno sempre pe' nnu ffà venì grumi.

Finite 'e ammiscà cu' 'na frusta a mano pe' avé 'na pastella liscia e bella omogenea.

Scaldate assaje ogghio 'e arachide dint'a na pignatta c'ê bordi alte. 'O sanghe è pronto quanno arriva a 170 gradi (si tenite 'u termometro) o quanno, si mettite nu stecchino dint'ô ogghio, se fanno tante bbollicine.

Quanno l'ogghio è bbuono caldo, pigliate 'e foglie 'e sàrvia pe' 'o picciolo e 'nzuppatele dint'â pastella.

Scuotete 'e foglie pe' fà cadè 'a pastella 'e troppo e po' mettitele a ffriggere pe' ppoco tiempo, fino a quanno diventano belle dorate. Levate 'a sàrvia fritta c'â paletta e mettetela ncopp'â carta assorbente. Servitela subbito, calda calda e appena fritta, ca è 'na bbeata bbenedizzione!

Cocuzze a 'scapece

PRESENTAZIONE
Eh, le Cocuzze a 'scapece! 'Na vota o ll'ata tutte ce l'amme prutate, a Napule e pure 'nche 'e zone noste. So' uno 'e cconture cchiù saporite ca ce sta. 'O nomme "scapece" vene d'â ll'spagnuole, d'â parola "escabeche" ca vo' dire nzuppà. Infatte, ste zucchine fritte se mettono calde calde dint'a n'ammiscata 'e ogghio, aceto, menta e aglio. Pare na cosa 'e l'antico, e 'nvece è sempe bbuona!

So' perfette comme antipasto ncopp'a 'e crostini, o accanto a 'nu bbuon pesce, tipo 'e involtini 'e pesce spada.

INGREDIENTE
- Cocuzze : 500 g
- Aceto 'e vino jance: 50 g
- Ogghio extravergine: 30 g
- Aglio: 2 spicche
- Menta: 2 ramette
- Sale fino
- Ogghio 'e semi pe' ffriggere

PREPARAZIONE
1. Lavate e tagliate 'e zucchine a rocchielle suttile suttile.
2. Friggetele ncopp'ô ogghio bbuono caldo, poche n'ata vota, fin'a quanno sò dorate. Ppo' mettitele ncopp'â carta assorbente.
3. 'Ntanto, preparate 'o condimento: tagliate l'aglio a fettine e 'a menta a pezzettini.
4. Mettite tutto dint'a na ciotola cu' l'ogghio extravergine, l'aceto e 'nu pizzico 'e sale. Ammiscate bbene cu' 'na forchetta pe' fa' n'ammiscata.
5. Azziccate sta vagnate a 'e zucchine fritte, ammisciate e lassate riposà 'n frigo pe' ddoje ore apprimma 'e mmancià.

CONSERVAZIONE
Tenitele 'n frigo, coperte, pe' nu juorno o ddoje. 'N frigo nun se mettono.

15

Na Fetta 'e Storia: 'U Racconto d''i Salumi Taliani

Penzate a' salumi taliani comme a na scursiona saporita dint'ô tiempo! È n'istoria ca accumincia cu 'u penziere semplice—comme se tenéva 'a carne pe' non fa' 'a guasta—e po' deventa n'arte affezionata ca tene 'o

core d"e reggione d"a Talia.

Pòzzeme dividé sta storia gustosa a quacche capitulo:

'U Cummienzo Antico: 'A Cunsèrva Furbetta
Tanto primma d"e frigo, a ggente vuléva tené 'a carne pe' dopu. L'Etruschi dint'â Talia adoperavano sale e aria. Ma fòro 'e Rumani ca ficero davéro, scrivenno recette e vuleenno assaie 'e sasicce! 'A parola "salsiccia" vène da 'a parola ruma "salsus", ca signìfica "cunsato". Tenevano pure na sasiccia preferita, 'a "Lucanicae", ca è comme a na trisavola 'e tante sasicce ca amammo ogge.

'U Medioevo: 'O Sapore Locale e 'E Cure d"e Monace
Appriesso all'Impero Rumanu, fòro spisso 'e monace dint'ê monastere ca tenevano viva sta arte. Avévano 'o tiempo, 'o spazzo e 'a pazienza pe' pperfesionà 'e mettode 'e curatura. Comme 'e zone d"a Talia se facévano cchiù loro, accussì pure 'e salume! Chello ca magnavano 'e puorce locale, l'aria 'e montagna o 'o viento 'e mare, e 'e spezie d"o paise, criàveno sapure pròprie loro. È accussì ca s'hanno fatto 'e trisavi 'e nomme famose comme 'o Prosciutto di Parma.

'U Rinascimento: D"a Massaria a 'a Tavola 'e Lusso
Dint'ô Rinascimento, 'e carne curate devèntennero signorili! Passàveno da 'a tavula d"a massaria a 'o centro 'e granne feste nòbbele. Dint'ê massarie, 'a maeddazione d"o puorco a'uttunno devènta na tradizione cara, guidata da 'o detto sagge: "d"o puorco non se butta via niente". Sta fantasia ce regalò specialità da ogne parte, comme 'a pancetta (a pancia) e 'o guanciale (a mascella).

'O Tiempo Moderne: A' Prutessione d"a Tradizione
Dint'ô secolo passato, 'e ffabbriche facèveno truvà 'e salume a ttutti. Pe' pruteggere 'o patrimmonio loro da ll'imitazzione, 'a Talia criaje nu sistema brillante 'e "prutessione d"o nomme" (comme 'a DOP/IGP). Accussì se garantisce ca nu Prosciutto di Parma avé a ssèguita regole stritte e tradizzionale d"a zona soja, tenenno vivo 'o sapore autenteco.

Cchiù 'e Na Simplicia Carne: È Na Filosofia
'O salume reflette davéro 'a vita taliana:
Penzià 'Mmatina: Fà 'e salume a'uttunno magn'a ffamiglia p"o anno ca vené.
Saggezza: Rapprisènta 'a bella idea 'e non sprecà niente.
'O Sapore d"o Luoco: Ogne morso te cunta d"a terra soja—'e culline d"a Toscana o 'u fiero d"a Calabbria.
Stare 'Nzieme: Sparte ncopp'a n'asse a' nizzio 'e na mangiata, 'e salume songo pròprie 'nzign'a ll'amicizia e all'ospitalità.
Ricurdative 'o proverbio: "Chi se sposa è cuntento pe' na ggiurnata, chi

ammazza 'o puorco è cuntento pe' n'anno"

Accussì, che cosa se truove dint'â na cucina taliana?

Tradizione

'O Prosciutto Crudo: 'O rre d"e prosciutti curati, staggiunato pe' mise. 'O Prosciutto di Parma è cchiù duce e delicato, invece 'o Prosciutto di San Daniele è nu poco cchiù prufumno. 'O meglio è accussì, sciccato ncopp'a 'o melone o cu 'u ppane fresco.
'O Salame: 'A sasiccia sicca classica. Ce stanno tipe diverse—'o Salame

Milano è mite e mmorbo, 'o Salame Toscano sape d'aglio, 'o Salame Napoli è pepato. Se affetta pe' spuntine o dint'ê panine.
'A Pancetta: 'A pancetta taliana, curata cu spezie. Vené arrotolata pe' affettà, o a' stesa pe' taglià a daddu pe' cucinà. È 'a base 'e sapore pe' n'infinità 'e sughi pe' maccarune e zuppe.
'O Guanciale: Guancia 'e puorco curata. È ancora cchiù ricco d"a pancetta, è 'a stella segreta p"a vera la Carbonara e all'Amatriciana. (Spisso se cocè, nun se magna crudo).
'A Mortadella: 'A famosa sasiccia mòrbeda da Bbullogna, c"e quadratielle 'e grasso e a vote pistacchie. È delicata e arommàteca. Pruàtela tagliata spessa dint'â nu panino o affettata fina cu nu spruzzo 'e ll'ummone e origano sicco.

Specialità Reggionale

'A Coppa/Capocollo: Curato 'e curcollo 'e puorco, ricco e mmarmorato.
'O Speck: Nu prosciutto affumecato e arommatizzato a' ginepro, d"e Alpe.
'A Bresaola: Carne 'e manzo sicca all'aria, affettata sottile comme a seta (eh sì, manzo!).
'O Lardo: Grasso 'e puorco curato e cundito ca se squaglia ncopp'a ppane caldo, buono assaie.
'A Soppressata: Na sasiccia sicca rùsteca, a vote piccantella, pressata duranne 'a curatura.

'Nduja: 'Na Storia Ca Scotta 'e' Calabria

Mò te cunto 'na storia bona... 'a storia d''a 'nduja! È nu salume ca parla 'e' Sud, fatto 'e passione e peperoncino.

Da' addò vene 'o nomme?
- C'è che dice ca 'o nomme 'nduja vene d''e francese ("andouille", sasiccia), puro quanne stevano ccà (da' 'o 1200 o quanne venette Napoleone). 'E calabbrese l'hanno fatto diventà tutto nuosto: 'nduja (se pronuncia "en-doo-ia").
- Addò è nata? Soprattutte a Spilinga (pruvincia 'e Vibo Valentia), ma ogne paesino d''a costa ave 'a ricetta suja.

Nata pecché nun se spreca niente
Comme tutte 'e cose buone 'e na vota, nascette da' 'a cucina povera. D''o maiale se pigliava tutto: trippa, grasso, cotenna, frattaglie... tutto tritato fino fino.
- 'O secreto? 'Nu sacco 'e peperoncino calabbrese (fino a 'nu 40%), ca serviva a cunservà 'a carne e a dà 'o sapore forte.
È spalmabile, nun è dura comme 'e atre sasicce. Pare quase 'na crema.

Comme se è fatta cunusciuta
Da' 'o 1800 se ne parla scritto. Era 'o cibo 'e chi travagliava 'a terra, ca vulìa na cosa saporita e ca tenesse forze.
Pe' tanto tiempo, è restata na cosa **sule 'e Calabria**.
Poi, cu 'e calabrese ca so' partite pe' Australia, America, Canada... pure 'a 'nduja ha viaggiato 'o munno!

'O successo 'e ogge
Da' li anni 2000, cu 'o movimento Slow Food, tutti l'hanno scuperta.
Pure 'e chef famose l'hanno messa dinto 'e ristorante, ncopp' 'a pizza, cu 'e cozze, pure dinto 'o cioccolato!
Mo' se truova dappertutte: Inghilterra, America, Germania, Giappone..

Comme se fa
Se fa' cu 'a carne 'e maiale (grasso e 'e parti bbone), cu 'nu munito 'e peperoncino, sale e spezie.
Staggiona poco ('e mise), pecché 'o peperoncino 'a mantiene.
Da' 'o 2021 è DOP: chesto vo' dicere ca si chiamma 'nduja, ha da' venì da' la Calabria e fatta comme se deve.

Comme se magna
'A manera 'e na vota: spalmata ncopp' 'o pane abbrustulito ('bruscato') o ncopp' 'a pizza.
'A manera moderna: sciolta dinto 'o sugo 'e pasta, cu 'e vongole, cu ll'ova, o mmescolata a 'nu formaggio pe' 'nu antipasto ca spara.

Pennoni cu 'a 'nduja e pesto rosso d'erbe

Cose che serve
- 300 gramme 'e Pennoni Giovanni Perna
- 2 coste 'e sedano (cu 'e ffojje)
- 30 gramme 'e 'nduja

- 1 cipuddetta rossa
- Rametti 'e maggiorana e origano
- 2 peperone arrostiti (già senza pelle)
- Scaglie 'e pecorino stagionato
- 1 peperoncino
- Ojio extravergine 'e oliva
- Sale

Pe' 'o pesto rosso:
- 3 pummadora
- Nu mazzetto 'e erba cipollina
- Nu mazzetto 'e basenico
- Sale

Comme se fa

Taglia 'e pummadora a metà, leva 'e semenze e mettile a sculà ncopp' a nu culino pe' piglià tutto 'o sugo. Tienillo da parte.
Taglia 'e pummadora a pezzarelli e frullace nzema a ll'erba cipollina, 'e ffojje 'e basenico, 'o sugo d''e pummadora e na presa 'e sale. Nun mettere ojio a chesto punto.

N'na padella già calda, mette duje cucchiare d'ojio e fa' appassì a cipuddetta tagliata a fettine sottile, 'e dadi 'e sedano e l'erbe aromatiche.
Aggionge 'a 'nduja e mena pecché se sciolglia tutta.
Mette 'nce 'e peperone già senza pelle e tagliati a listarelle, e 'o peperoncino tritato. Lascia 'nzaporì.
Sfuma cu nu poco d'acqua 'e cottura d''a pasta e lassa cocere pe' 5 minute.

Cocce 'e pennoni al dente, scolace e buttace dinto 'a padella cu 'o sughetto.
Aggionge a metà d''o pesto rosso (tenne ll'ata metà pe' mò) e spadella a fuoco alto pe' fa' 'nzaporì tutt'assieme. Assaggia e mette sale si serve.

Servisse ncopp' a ppiatti boni caldi.
Mettence 'ncopp' 'a pasta, e pe' ciascheduna piatto, na cucchiara d''o pesto rosso avanzato.
Spargille ncopp' 'e scaglie 'e pecorino e na spruzzata 'e ffojje 'e sedano tritate.

Bon' e mazzecà! Chest'è na pasta ca te se ferma dinto 'a panza e dinto 'o core — 'o ffuoco d''a 'nduja e 'o fresco d''e erbe, proprio nu sapore da ricordà.

Pasta chella cu 'a ricotta e 'o prosciutto cutto.

Che ce vò?

400 gramme 'e pennette (o n'ata pasta corta)

250 gramme 'e ricotta fresca
100 gramme 'e prosciutto cutto (o crudo, si vo' tu)
Oglio buono (quanto basta)

Sale (quanto basta)
Prezzemulo tritato (na manata)
Parmiggiano Reggiano (che bbuono è)

Comme se fa?
Accumenciamo da ll'acqua. Mettite a' pignata cu ll'acqua e nu pizzo 'e sale ncopp'ô fuoco, pe' fa' ffà 'a pasta.

Facciamo profumà 'o prosciutto. Ntanta, pigliate na padella, mettitece nu filo d'oglio, e ffate scaldà nzinu a quanno frijje nu poco 'o prosciutto cutto. Ddoppo cinche minute, stutate e lassatelo da parte.

Buttiamo 'a pasta. Quanno ll'acqua fà u u u (vò dire, chillo bbullè), buttatece dint'a pennette.

Preparammo 'a salsa 'e ricotta. Pigliate na scifella grossa, mettitece dint'a ricotta, e ccu na furchètta schiacciatella bbuona. Aggiugnitece ddoje o tre mestole d'acqua d''a pasta, e sbatitite nzinu a quanno devènta na crema liscia. Pe' rrendella cchiù saporita, mettitece pure ddoje cucchiare 'e parmiggiano grattato e mescolate.

Tutti nzieme! Appene 'a pasta è cotta, scolatecela e buttatela rritta rritta dint'â scifella cu 'a ricotta. Aggiugnite 'o prosciutto frijto e 'na bella manata 'e prezzemulo tritato. Adesso, ccu nu cucchiare 'e legno, mescolate tutto apposta, pe' fà piglià sapore.

È pronta! Portate subbito 'a pasta a' tavula, bbell'a ffumante, e mettite ncopp'ô tavuliero nu piatto cu d''o parmiggiano a pparte, pe' chi ne vò cchiù.

'O tocco finale: Si ve piace, na spruzzata 'e pepe nero mòlto è na delizzia.

Rollò 'e mortadella co' 'o sugo.

Che ce vò? (Ingredienti)

- 4 fecchie 'e mortadella
- 1 uovo
- Parmiggiano (grattato)
- Pane grattato
- Scamorza (o provola)
- Prezzemulo (frisco, si pô truvà)
- 200 gramme 'e pummarola pelata (o salsa)
- 1 spicchio d'aglio
- Oglio buono
- Sale

Comme se fanno 'e rollò de mortadella

Preparammo 'o sugo. Mettite ncopp'ô fuoco na padella cu ddoje cucchiare d'oglio. Pigliate l'aglio, levàtice 'a ppelliccia, e ccuattàtelo a mmetà. Mettitene na metà ncopp'â padella accussi ca 'mprofumisce, ma senza fa' ll'arrusse (l'ata metà tenitela da parte).

Cuociamo 'o sugo. Quanno l'aglio è appena dorato, buttatece dint'a pummarola pelata, mettite nu pizzo 'e sale, coprite cu nu cuperchio e lassate stufà pe' quindice minute a ffiamma vascio, mescolanno a' vote.

Facciamo 'o mpasto pe' 'e rollò. Ntanta, pigliate na scifella. Mettitece dint'a l'uovo, na bella manata 'e parmiggiano grattato, na manata 'e pane grattato, l'ata metà d'aglio tritato finno, nu pizzico 'e sale e nu poco 'e prezzemulo tritato. Mescolate tutto apposta: l'impasto avé a èsse morbido ma ché se tene nmano, accussì aggiustate si ce vò cchiù pane o cchiù furmaggio.

Riempimmo 'a mortadella. Stennite ncopp'ô tagliere 'e fecchie 'e mortadella (si songo troppo granne, tagliàtele a mmetà). Mettite nu cucchiare pieno d'impasto a' ll'uovo ô centro 'e ogne fecchia, e ncopp'a chillo, nu toccarello 'e scamorza.

Arrotulammo. Chiudite ddoje lati opposti d''a mortadella ncopp'ô ripieno, e accuminciate a arrotulà partenno da nu latu libbero a n'ato, accussì se forma 'o rollò bello stretto.

Finimmo 'a cottura. Quanno 'o sugo è pronto, mettite delicatamente 'e rollò dint'â padella, accussi ca stanno ncopp'â salsa. Coprite 'ncopp'ô cuperchio e lassate cuoce pe' n'ato diede minute sempe a ffiamma vascio, accussì 'a mortadella s'ammòrbia e piglia tutto 'o sapore.

È pronto! Serviteli subbito, ca sò buoni assaie quanno songo accussi caldi caldi. Boni proprio!

16

'A scelta è assaje reggionale e staggionale, pecché reflette 'e tradizzione culinarie cchiù profunne. Na cucina taliana ca se reputa, tené nu assortimento curato e ca se cagna sempe, basanno ncopp'ô so' menu e 'ncopp'ô posto addò se trova.

Chistu nun è rretta d'avé nu freezer pieno zeppo, è cchiù nu fatto 'e freschezza, 'ntenzione, e rispetto p''o prodotto. Se cumpara cu n'idea ncapo, spisso p''a stessa ggiurnata.

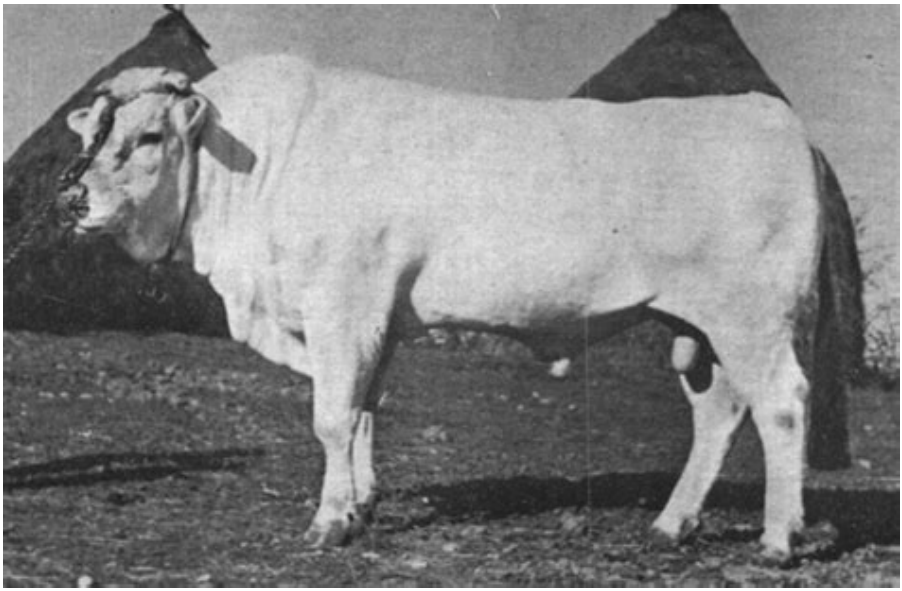
'E Cose Ca Se Cumpara Oje Pe' Stasera

Carne Mmacenata (Tritato o Mmacenato Misto)
'O Mmiccio: Spisso nu mmiccio 'e manzo, puorco, e a' vote pure vitiello, accussì è cchiù saporito e mmorbo (se chiamma appunto `tritato` o `macinato misto`).
A ccò serve: È 'o core d"e `polpette`, d"o `ragù` (chella salsa 'e carne ca cocé a ffuoco lento), d"e verdure chiene, o d"o `polpettone`.

'O Pullo
'E Pezziente: Nu pullo 'nteru p"o ffà arustì c"e patane (pollo arrostito), o a' pezziente p"o ffà nta na padella (pollo alla cacciatora). 'E petto 'e pullo se pijano assaie pe' ffà cotolette o scaloppine, ca se fanno subbito.
'A Filosofia: È na carne ca se fa tucco, nun costa troppu, ed è cchiù leggera. 'E zzoccola e 'e rimasuglie nun se bùttano maje—se mettono rritte rritte nto ppento pe' fà 'o brodo.
Ricurdative, pe' ppiaceri: Chesta, dint'a na cucina nostra, nun se mette maje dint'ê sughi pe' maccarune! È propio na regola.

'O Puorco (Maiale)
'E Taglie Belle: 'E braciole 'e puorco pe' griglià o frijere. 'A spalla 'e puorco pe' cocé a ffuoco lentissimo e po' sfilaccià, vené chella carne accussì succlenta ca chiammamo stracotto.

Na Bella Carne 'e Manzo p"Arosto o p"O Stufato
Pe' 'e Dummeniche e 'e Festive: Nu bell'arrosto 'e manzo o nu brasato cocuto lentamente cu 'o vino, è 'a regina d"a tavula quanno c'è da festeggià.
Pe' Sti Tempe Ffredde: 'O manzo a' daddu p"o spezzatino (stufato) è na cosa ca nun pô mancà d'invierno, spisso cu ll'pisellì o c"e funge.



Razza Chianina

'A Filosofia d"a Cucina Taliana ncopp'â Carne Cruda

'A Freschezza è Sacra: Se vò a' 'o maciellaro 'e fiducia, chillo ca te conosce. Chella relazione è importante. 'A carne cruda raramente se cumpara "pe' mmale ca nun ce sia", se cumpara cu nu proggietto.
Nun se Sfrunna Niente: Chistu è sacro. 'E zzoccola devèntenono brodo. 'E rimasuglie arriccheno 'e sughi. L'avanzo d"o arrosto devènta ripieno p"a pasta o farcimento p"e panine 'o giorno appriesso.
Staggione e Accasione: Se pô accattà 'o cuniglio n'autunno, l'agniello p"a Pasqua.
'A Regola d"e Regole: 'E cchiù belle preparazzione songo spisso fatte cu ppoche cose ma bone assaie—oglio buono, rosamarino, aglio, ll'ummone, vino—accussì se fa sentì tutt' 'o sapore d"a carne.

'A Regola d"Oro: Dint'â na cucina taliana, 'a carne cruda ca tieni è legata direttamente a' chella dommanna: "Cosa cuciniamo stasera?" ("Che cosa magnammo stasera?").

L'Agnieddu

'E Taglie Nobbele (Pe' Cocé Subbito, a' Fuoco Forte)
Chiste songo 'e taglie cchiù mmorbide e care, d"a schiena e d"e coste.

Se fanno subbito, accussì se sente tutto 'o sapore fieno e delicato d''o agnieddu giuvinotto, chillo 'e primmavera.

'E Braciole d'Agnieddu
Che cos'è?
Braciole a' Scudetto: Chille c''o sso bello pulito a' puntina e nu tòcco 'e carne tenera assaie ncapo. Pare nu leccalecca!
Braciole 'e Filetto: Hanno 'a furma 'e na T, comme 'e bistecche 'e manzo, e tènono ddoje qualità 'e carne buona.
Comme se fanno?
"Scottadito" (Ca te scotta 'e dita!): Se metteno ncopp'â griglia a fiamma alta, cu rosamarino, sale, pepe e oglio buono. Se servono accussì fummanti ca appena se pònno toccà!
Alla Griglia: Semplicemente, arustute.
Fritte 'Nta Padella: A' chelle parte, se 'nfarinano leggermente e se fanno frijere.

'O Lombo d'Agnieddu
Che cos'è? 'A schiena senza osso – 'a parte cchiù tenera 'e tutt' 'a bestia.
Pe' Piatti Ricercati:
Medaglioni: Se taglia a' rutelle e se dòra subbito 'n padella.
Arrostito 'Ntero: Se liga, se mette arrosto, e appriesso se taglia a' fette suttile – na presentazione de lusso, spisso c''a crosta 'e erbe o nu sugo ristretto accanto.

'A Corona d'Agnieddu (Carré)
Che cos'è? Tutt' 'a fila 'e 7-8 coste, attaccate, cu ll'osse pulite a' bell'apposta.
'Na Spettacolo da Condivìdere:
Arrosto: Se cocé 'ntera e po' se carva a' tavula, o nto cucinino. Spisso è coperta cu na pasta (morta) 'e pane grattato, aglio, prezzemulo e oglio, comme se fa a' Roma (agnello alla romana).

'E Taglie p'Arrostì e p''o Stufato Lento

Chiste songo taglie cchiù dure ma cchiù saporite, d''a spalla e d''a zampa. Songo 'o core d''e piatti rùsteci e 'e festa, ca devènono tenerissime cocènno a ffuoco lentissimo.

'A Spalla d'Agnieddu
Che cos'è? D''a zampa 'e 'nnante. È na carne c''o grasso buono e ricca 'e cullagene.
'A Taglia Suprema p'O Sfilaccià:
Spalla Disossata e Ripiena: Se leva ll'osso, se stenne, se mette nu

ripieno (pinoli, uva passa, erbe, furmaggio), se arrotola, se lega e se cocé lentamente.
Arrosto di Spalla: Cocuta pe' ore nzinu a quanno 'a carne casca da ll'osso. Spesso se serve cu carcioffole, pisellì o patane – nu classico p''a Pasqua.

'O Stinco d'Agnieddu
Che cos'è? 'A parte carnusa 'e sotto d''a zampa. Ricca 'e gelatina.
Na Porzione Rusteca e Saziante:
Brasato: Stufato lentamente cu vino (spisso russo), pummarola ed erbe nzinu a diventà tenero assaie. Perfetto c''a polenta o 'o purè.

'O Collo d'Agnieddu
Che cos'è? Na taglia c''e ossa, econòmica ma c''o sapore cchiù fiero e intenso.
'O Segreto d''o Chef p''o Sapore:
Pe' 'o Ragù: Tagliato a' daddu e cocinìto lentamente p''o nu ragù ricco e 'nzierzo p''a pasta (come 'e Maccheroni alla Pastora).
Stufato: Cocuto a ffuoco lento nzinu a sfilaccià, usato comme ripieno o magnato accussì.

'E Taglie 'Ntere e 'e Festa

'A Coscia 'Ntera d'Agnieddu
Che cos'è? Tutt' 'a zampa 'e rrete, cu o senza osso.
'O Re Indiscusso d''a Tavula Pasquale:
Arrosto cu l'Erbe: Infilzata cu aglio e rosamarino, arrostita nzém'a patane ca se coceno nto sugo suojo.
"Abbacchio" alla Romana: A' Roma, 'a coscia d''o agnieddu lattante (abbacchio) se cocé nto forno cu aceto, aglio e rosamarino.

'A Sella d'Agnieddu
Che cos'è? 'E ddoje schiene attaccate, nu taglione grossissimo, 'mpressive e care assaie.
Pe' Banchetti e Menu Ricercati:
Arrostita 'ntera e carvata a' tavula a' ffronte 'e ll'ospite, a' fette doppie.

'E Frattaglie e Specialità Reggionale

Nun se Sfrunna Niente! Cheste parte songo vitale p''e cucine reggionale.

Rognoncini d'Agnieddu
Cò se fanno: Fritte subbito 'n padella c''o butiro e salvia, a' vote cu nu spruzzo 'e aceto o vino janco.

Fegato d'Agnieddu

Cò se fa: Affettato e fritto (spesso cu 'e cipudde, alla veneziana) o usato pe' fà paté.

Coratella (Pagliata) d'Agnieddu
Che cos'è? Na specialità romana 'e primmavera. 'E budella (e a' vote pure core, pummuni, milza) se nettano e se fanno frijere 'n padella cu ll'articiocche (Coratella con Carciofi).

'A primmavera, 'o frigo d''o ristorante è pieno zeppo 'e braciole, cosce e spalle pe' preparà 'a Pasqua. Nu ristorante romano, 'a sua stagione, avrà sempe spalle pe' l'abbacchio e coratella pe' chille piatti speciali. 'A scelta nun è maje a ccazzo – è nu specchio fedele d''a stagione, d''a terra addò se sta, e d''a storia ca 'o menu vul raccontà. Ogne taglia ha 'a so' voce nto coro d''a cucina.

a' Transumanza

Nò putevam parlà de pecore e de pastore senza arricurdà la Transumanza in Ciociaria. Che belle cose ca ce stonne da cuntà!

Prima de tutto, la Terra di Lavoro era na' cosa grossa assaje! Non era solo a' provincia de Caserta comme mo, ma se stenniva pure a' parte de provinzia 'e Napule, Latina, Frosinone, Isernia e Benevento. Era na' via 'mbortante assaje, pe' fa passà le pecore da ll'Abruzzo e 'o Mulise verso a' Puglia.

E che era a' Transumanza?
Figurateve: tutte 'e sti pastore cu' 'e gregge loro, ogni anno partiveno da 'e muntagne (d'autunno) e se ne gìeno a' Puglia pe' passà 'o vierno, addò steva cchiù callo. Poi a primmavera turnaveno nòvere. Sti vie lunghe assaje se chiamavano tratture. A' legge tutta che organizzava stu viaggio se faceva a Foggia, e cchiù o meno funzionava accussì già da 'o 1400.

C'erano tre vie prencepale:
1. Pescasseroli-Candela: Passava pe' Venafro, Presenzano, Pietravairano e Pratella.
2. Celano-Foggia: Passava pe' San Vittore, Roccasecca, Pontecorvo.
3. Ateleta-Biferno: Passava cchiù a sud, pe' Teano e Sparanise.

Ogne tanto le pecore se fermaveno a magnà e a beve ncoppa a' chiste pascole affittate (e "locazione"), comme a' chiana 'e Venafro o attuorno a Piedimonte Matese. A Terra de Lavoro steva proprio n'mezzo a' tutto, era nu passaggio obbligato.

C'a' portava a' nuje tutta sta gente cu' 'e pecore?
Portava assaje cose!
Cummiercio: Se vennèvano lana, furmaggio pecorino e agnelle.
Sordi: Pe' passà pe' certe terre se pagava nu pedaggio, e chillo arricchiva 'e signure e 'e paese lucale.
Scangio 'e idee: Sti pastore abruzzese e mulisane parlavano cu' 'a ggente d' 'accà, e se scangiavano parole e usanze.
Litìe: Pe' fforza nun èvano tutte lisce. Spisso 'e pastore e 'e cuntadini se pigliavano a' parole pe'ché 'e pecore magnavano 'e raccolte o pe' 'a cuncerrenza ncoppa 'e pasture.

E comme è fernuta?
A' fernette accussì, pianu pianu, da ll' Ottocento n pozzu:
A' legge 'e Foggia se l'arrubbarono 'o 1806.
Se privatizzarono 'e terre e se chiusero 'e campi cu' recinzione.
Se 'mbonificò 'o Vulturno e 'o Garigliano, e addò prima stevano 'e

padule pe' 'e pecore, mo se facettero campagne.
Venettero 'e trenè e 'e statale, e era cchiù facile e sicuro trasportà 'e robe accussì, no cu' 'e pecore a piedi.

Ma mo' che reste?
Reste assaje cose ca nce arricurdanno:
Nomme 'e poste: Comme "Pezza d'a Pastora" o "Pratella".
Case vecchie: Masserie, tavernè e ponte ncoppa 'e tratture. 'E paesi vecchi, comme Pietravairano, songo nati accussì.
Furmaggio e carne 'e pecora: A' tradizzione 'e magnà 'e prodotte d'a pecora è ancora forte assaje.
Sentìere: A' chelle vie vecchie 'e trattura, mo, se ponno fa a' passeggiate.

E nuje, in Ciociaria? A' storia 'e Picinisco
Mo venimmo a nuje. Picinisco (ca mo è 'int'a' pruvincia 'e Frosinone, ma sempe Terra 'e Lavoro era!) non era solo nu passaggio. Addà, 'e pastore partiveno proprio da Picinisco, cu' 'e gregge loro! Era nu paese 'e partenza.

Stava 'int'a' Valle 'e Comino, ricca 'e pasture, e facèvano duje tipe 'e transumanza:
Corta (o verticale): Da 'e muntagne 'e Meta a' valle, e viceversa.
Lunga (orizzontale): Accussì llà, fino a' Puglia, pe' più 'e 200 chilometre. Se pigliavano 'o Tratturo Celano-Foggia.

'E "Pecorare" 'e Picinisco: 'E Maste d'o Furmaggio
'E pastore 'e Picinisco nun ereno pastore cualunque. Se chiamavano "Pecorare" o "Pastore Meschino", e ereno famose n' tutto 'o Centro-Sud pe'ché ereno masti 'nfigne d'o furmaggio pecorino.
Spesso nun avevano manco 'e pecore loro, ma le guardaveno pe' cunto 'e padrone (se diceva "in soccida") e pigliavano na' parte d'o guadagno.
Faceveno 'o furmagio pecorino duru e sapurito, na' specialità vera. Tutti 'o cercaveno.
Partiveno a settèmmre-ottobre e turnaveno a maggio-giugno. Staveno mese luntane da' casa, prima ncoppa 'e tratture e poi dint'a' masserie pugliese.

Che portava 'sta vita a' Picinisco?
1. Ricchezza: 'O furmagio e 'a lana facèvano girà ll'economia d'o paese.
2. Scangio 'e culture: Quannò turnaveno da' Puglia, purtaveno idee nove, parlate diverse e pure pruviste (come l'oglie).
3. 'O paese addivintò accussì: 'E case aveveno 'e portale granne pe'

fa passà 'e pecore, e se chiamavano "caciare" 'e locale addò se faceva 'o furmagio.
4. Identità: A' ggente 'e Picinisco, ancora mo', se senteno pastore e pecoraie. È 'a radice d'a loro storia.

Pure a' ccà 'a ggente emigraie e 'e cose cagnàjeno, ma 'a tradizzione è ancora viva:
Se face 'o Pecorino 'e Picinisco (IGP e Presidio Slow Food), proprio comme na' vota.
Ogne anno (a' prima dummeneca 'e luglio) se fa 'a festa d'a Transumanza, cu' sfilate 'ncostume e dimostrazione.

'Nsumma, a' Terra 'e Lavoro non era nu passaggio e basta. Era nu cuore d'o sistema d'a transumanza. E Picinisco è l'esempio cchiù bellò: nu paese addò, pe' sechele, tutta 'a vita giràva attuorno a' pecora. 'A pecora ca partèva e turnava, ca parlava 'abbrèzzese e pugliese, e ca mo' nce lassa na' tradizzione 'e sapure e 'e fatìe ca nun more maje.

`O Vitiello

'E Taglie Nobbele (Pe' Cocé Subbito, a' Fuoco Ardente)

Chiste songo 'e taglie cchiù mmorbide e care, d"a lomba e d"e coste, cocinìte subbito pe' tenélla tenera.

Braciola 'e Vitiello / Costata 'e Vitiello
Che cos'è: Na braciola cu ll'osso, d"a costa o d"a lomba. Spisso se netta 'nzinu a ll'osso p"a presentazzione (frenching).
Cò se fa: 'A regina d"e piatti.
Costolette alla Milanese: 'A braciola famosa, battuta, infarinata, frijta. Se serve cu na fetta 'e ll'ummone e na nzalatina 'e rucola.
Grigliata: Simplicemente, ncopp'â griglia cu rosamarino, salvia e oglio.
Pe'cche sta taglia: L'osso dà sapore e mantène 'a carne succosa a' fuoco forte. 'A lomba è naturalmente mmorba.

Filetto 'e Vitiello
Che cos'è: 'A parte cchiù tenera d"a bestia, senza grasso.
Pe' Piatti Ricercati:
Medaglioni: A' rutelle, fritte subbito nta padella c"o butiro e vino janco, spisso cu salvia o funge.
Arrostito 'Ntero: Pe' nu secondo de lusso. Spisso accumpagnato cu sughi saporiti.
Pe'cche sta taglia: Se scioglie nta vocca, ma nun tene assaie sapore,

accussì se mette sempe cu nu sugo bbuono.

Lombata 'e Vitiello (senz'osso)
Che cos'è: 'O controfiletto senza osso.
Cò se fa:
Se affetta pe' fà scaloppine o se fa a' braciole.
È perfetta p"o Vitello Tonnato quanno se affetta finno finno appriesso arustì.
Se pô griglià comme a na braciola tenera.

'E Taglie p"o Stufato (Brasato)
Chiste songo taglie cchiù dure ma cchiù saporite, d"a spalla e d"a zampa, ca se trasformano cu 'a cottura lenta.

Stinco 'e Vitiello
Che cos'è: 'A zampa 'e rrete, tagliata a' rutelle accussì se vè 'o midollo dint'ô centro.
'O Piatto Re: Sulu uno regna: Osso Buco alla Milanese.
Stufato pe' ore cu vino janco, brodo, pummarola, carota, cipudda, sedano. 'O gremolata (scorza 'e ll'ummone, aglio, prezzemulo) è 'o tocco finale. 'O mmidollo e 'o cullagene, cu cocé, fanno nu sugo ricchissimo.

Petto 'e Vitiello
Che cos'è: Na taglia saporita, grassosa e c"e ossa, d"o petto.
Ddoje Preparazzione Classiche:
Involtato e Chieno: Se leva ll'osso, se stenne, se mette nu ripieno (spisso carne macenata, erbe, Parmiggiano), se arrotola, se lega e se cocé a ffuoco lento arrosto o stufato.
Stufato a' Pezziente: Tagliato a' costarelle o a' daddu p"o stufato rùsteco.
Pe'cche sta taglia: Nun costa assaie ed è saporita assaie. 'A cottura lenta scioglie 'o grasso e ammortisce 'a carne.

Spalla 'e Vitiello
Che cos'è: D"a zampa 'e 'nante. Cchiù dura ma cchiù gustosa.
'A Taglia Suprema p"o Brasato:
A' daddu p"o `spezzatino 'e vitiello` cu pisellì o funge.
Pe'cche sta taglia: È ecunòmica e devènta tenera a' ffurchetta cu 'a cottura lenta, pijannose tutt' 'o sapore d"o liquido.

Guance 'e Vitiello
Che cos'è: 'A mascella. Dura ma ricca 'e cullagene.
Nu Classico Muderno:
Stufata nzinu a quanno se sfà, spisso cu vino russo e verdure 'e radice.
Servuta comme a nu secondo ricco, quase cremoso.

Pe'cche sta taglia: Tène 'o sapore cchiù fiero 'e vitiello e na cunsistenza setosa appriesso 'a cottura lenta.

'A Taglia Universale (Battuta Sottile)

Scaloppine 'e Vitiello
Da addò veneno: Chiste nun songo na taglia primaria. Songo fette battute sottile sottile ca veneno d"a fesa (còscio) o d"a lombata.
Piatti Versatilissimi:
Piccata: Cu ll'ummone, vino janco e chiapparelle.
Saltimbocca alla Romana: Battuta, c"o prosciutto e salvia ncoppa, cocinìta 'n butiro e vino janco.
Al Limone: Cu nu sugo semplice 'e butiro e ll'ummone.
Ai Funghi: Cu nu sugo 'e funge selvadeche.

Pe'cche accussì: Battènnola, 'a carne se ammortisce e se pô cucinà n"attimo (1-2 minute pe' lato), perfetta pe' servìlla subbito comme se fa ô ristorante.

'E Frattaglie (Che se Magna 'n Tucc'Italia)

O' Ficato

'O Fegato 'e viteddu è 'o cchiù fino, è cchiù mmorbo.

'O Fegato d'agnieddu e 'e Fegatelle 'e pullo songo pur'esse 'mpurtante assaie.

'A Ricetta Simbola d''o Nord: Fegato alla Veneziana (fegato 'e viteddu cu cipudde caramellate).

'E fegatelle 'e pullo servono pe' fà 'e ripiene, e songo l'ingrediente segreto d''e crostini toscani.

O' Rignone

Rognoncini d'agnieddu e Rognoni 'e viteddu.

Comme se fanno: Rognoncini Trifolati o Saltati – se frijono subbito 'n padella c''o butiro, vino janco, e spisso cu salvia o prezzemulo. È nu secondo classico, 'na cosa da trattoria vera.

Animelle

'E ghiandole d''o viteddu o d''o agnieddu. Se pagano assaie pecché songo delicate e quasi cremose.

Comme se fanno: Animelle Fritte (frijte), Animelle in Umido (stufate), o

semplicemente frijute cu ll'ummone e erbe. È robba fine.

'E Tre Re Romane (Quinto Quarto – "O' Quarto 'e Quint")

Nu ristorante romano, si è serio, 'ste tre cose le avé a tené, specialmente a primmavera.

Coratella d'Agnieddu

Che cos'è: 'O core, 'e pummuni, 'a milza e 'a canna d''o agnieddu.

'O Piatto Re: Coratella con Carciofi, fatto cu ll'articiocche. 'Na specialità ca nun se pô perdere.

Pajata (Pagliata)

Che cos'è: 'E budella d''o agnieddu o d''o viteddu lattante, ca tènono ancora 'o latte d''a mamma.

'A Magia: Dint'â famosa Rigatoni alla Pajata, chisto latte caccio e se 'ngrana cu 'o sugo, accussì se fa na salsa ricca e cremosa tutta sua.

Trippa

Che cos'è: 'A panza d''a vacca.

'Nto Nord: Trippa alla Fiorentina – cocinìta lentamente cu pummarola, menta e Parmiggiano. A Firenze, 'o sabbato quasi sempre 'a trovi 'n menu.

'E Fondamenta Pe' 'O Sapore (Ossa e Zzocche)

Ossa Cu 'O Midollo

A ccò servono: Pe' fà 'o Risotto alla Milanese (dà colore e sapore) e pe' arustì 'o midollo e spannernello ncopp'a fetta 'e pane – nu antipasto da re.

Colli e Zzampe 'e Pullo o Viteddu

'A Base d''a Base: Sò 'ndispensabbile pe' fà nu brodo ricco, gelatinoso e saporito. Senza 'e chiste, nun è brodo veru. Servono pe' 'e tortellini in brodo, pe' 'e risotti e pe' 'nfonnà 'e sughi.

'E Regole d'Oro d'O Ristorante

'O Luoco Fa 'A Regola: Na osteria romana senza pajata o coratella a primmavera nun se pô penzà. Na trattoria fiorentina senza trippa 'o sabbato fa' 'n'errore. Addò staje decide 'o 70% d''e frattaglie ca tieni.

'A Staggione Comanna: 'E frattaglie d'agnieddu sò 'na cosa 'e primmavera. 'E frattaglie cchiù pesante (como 'a trippa) sò robba d'autunno e 'e vvierno. Se cagnano cu 'o calendario.

'A Freschezza è Sacra: 'E frattaglie se guastano subbito. Se accàttano ogni ggiurno (o a' massimo ogne ato juorno) d''o maciellaro 'e fiducia, e se fanno subbito.

'O Rispetto p''o Mestiere: Ogne frattaglia vulé na preparazzione speciale, e spisso è fatìa: se lavano, se mòllano, se sbollentano. 'A cucina avé a sapé ffà sti cose.

Se Tiene Solo Pe' 'O Menu, Nun Pe' Fà 'O Figo: Se tènono 'e frattaglie sulo p''e piatti classice ca stanno scritti 'n menu, mica pe' ffà 'o sperimentale. Sò 'na parte fondamentale d''a storia ca cunte 'o ristorante tuojo.

Cotoletta alla Milanese

Che ce vò?

P"e Cotolett:
Vitello (lombata) - 1 kg
Ova - 4 (granne)
Pane grattato - 300 g
Butiro chiarificato - 300 g
Sale grosso (Maldon) - Quanto basta

P"e Patan:
Patane grattugiate - 500 g
Butiro chiarificato - 100 g
Rosamarino - 1 rametto
Sale fino - Quanto basta
Pepe - Quanto basta
Aglio - 1 spicchio

Comme se fa 'a Cotoletta alla Milanese

Preparà 'a Carne:
Tagliate 'a lombata 'e vitiello a' coste, facènno 4 cotolette grosse. Nettiate bene ll'osso cu na punta 'e curtiello, levanno tutta 'a ppelliccia. Cu n'ato colpo, curtiate na parte d"o ppummarolo p'accelerà 'a cottura. Battete leggermente 'a fetta d"a carne pe' livellà, ma senza fàlla diventà troppo fina. Levate 'e pellecine bianche c"o curtiello.

'A Panature (Fatte Ddoje Vote):
Mettite 'e ova nta na scifella e sbattetele nzinu a quanno songo misckiate. Mettite 'o pane grattato nta n'ata scifella granne. Pigliate ogne cotoletta p"o sso:
Passatela prima nto ppane grattato.
Po' nto ll'uovo.
E n'ata vota nto ppane, schiaccianno bbuono cu mmanno.
Rifate tutto n'ata vota: uovo e pane. Cu 'a parte piatta d"o curtiello, battite 'a panatura pe' fàlla aderé. Cu 'o filo d"o curtiello, fate na griglia ncopp'â carne facènno righe orizzontale e verticale.

Preparà 'e Patane:
Grattugiate 'e patane. Mettitele subbito nto ll'acqua p'evità che diventano nere. Scolatele e buttatele nto ll'acqua bbullente salata p"o spazzo d"a n'atà menuta. Scolatele e rinfrescatele sotte acqua fridda. Asciugatele bbuono cu nu cannavaccio.

Frije:
Nta na padella grossa, fate scioglie 'o butiro chiarificato p''e patane. Aggiugnite ll'aglio schiacciato e 'o rosamarino. Frijetele a fiamma alta, mescolanno, pe' circhе 8 minute nzinu a quanno songo dorate.
Nta n'ata padella ancora cchiù grossa, fate scioglie 'o restante butiro chiarificato. Quanno è calmo (ma nun fumante), mettite 'e cotolette, cu 'a parte cu 'a griglia ncoppa 'a padella.
Frijetele p''o spazzo d''o 4 minute pe' lato. A mmetà cottura, giratele e cu nu cucchiare verzate 'o butiro calmo ncopp'â ll'osso, accussì devènta chiaro e pulito. 'A carne ddeve rrummà rosa dint'ô centro.

Servì:
Quanno 'e patane songo pronte, salatele e pepatele. Scolatele ncopp'a carta assorbente. Pure 'e cotolette, appena fritte, mettitele ncopp'a carta assorbente pe' levà 'o grasso 'n eccesso.
Servite subbito, cu 'e patane accanto, e spargete ncopp'a cotoletta nu poco 'e sale grosso Maldon.

Cunsiglie

'O Butiro Chiarificato è meglio p''o sapore duce e p'isso ca frije senza fà ffumo.
Nun salà 'a carne primma 'e panà, pe' evità ca 'a panatura se stacca.
Pe' na cotoletta cchiù fina, tagliate fette 'e mezzo centimetro; pe' na cchiù carnusa, 2-2.5 cm.
'A panatura c''e tujurmeche (solo 'e rossi d'uovo) se tene cchiù bbuona.
'E patane Ratte songo 'e cchiù buone p'isso ca assorbeno poco grasso e nun se spappano. Si nun 'e truvate, a dattero vanno bbene.

'O Polpettone Nto Sugo

Na cosa bbuona, ca magna tutta a' famija!

Che ce vò? (Pe' 4 Cristiane)

P''o Polpettone:
700 gramme 'e carne macenata 'e manzo (o nu mmiccio 'e manzo e puorco)
4 ova piccirille
8 cucchiare 'e Grana Padano (o Parmiggiano)
10 cucchiare 'e latte
2-4 cucchiare 'e pane grattato (quanto basta p'avé 'o mmiccio bbono)
1 cucchiarino 'e noce moscata
Sale
50-60 gramme 'e provola affumicata (o caciocavallo) a' daddu, p'o ripieno

P''o Sugo:
800 gramme 'e pummarola passata (o polpa)
2 spicchie d'aglio
5 cucchiare 'e oglio buono
Sale

Comme se fa? (Passo a Passo)

Facimmo 'o sugo bbuono.
Pigliate 'a pummarola e frullatella nzinu a quanno devènta liscia, cu nu poco 'e acqua. Mettite nta na padella ll'aglio schiacciato cu ll'oglio, e ffatelo 'mprofumì p''o spazzo d''o nu minute. Levatell' 'a ll'aglio (o lassatello si ve piace cchiù fiero). Buttate dint'a sugo 'e pummarola, coprite cu 'o cuverchio e lassate cocé a fiamma vascio vascio p''o spazzo d''o 20 minute, mesculanno a' vote. Mettite 'o sale a fine cottura.

'Mpastimmo 'a carne.
Nta na scifella granne, mettite tutta 'a carne macenata, 'e ova, 'o furmaggio grattato, 'a noce moscata e nu pizzico 'e sale. 'Mpastate tutt'appriesso, aggiugnenno a poco a poco 'o latte e 'o pane grattato. L'impasto è bbono quanno è mmorbo, ma se tene nmano senza se spappà. Si è troppo mmolle, mettite cchiù pane; si è duro, cchiù latte.

Chiènemo e Arrotulammo.
Stennite na carta da forno ncopp'ô tavuliere. Mettite l'impasto ncoppa e schiacciatello a furma 'e rettangolo. Ncopp'ô centro, sparagnite 'e daddulelle 'e provola affumicata.

Adesso, ccu ll'aiuto d''a carta, arrotulate tutto accussì a llunga, facènno na bella forma 'e salsicciotto grosso, e sigillate bbuono 'e punte.

Cocimmo Nto Sugo (Chistu è 'o segreto!).
Mettite 'o polpettone nta na pentola a bordi alti o nto tegame, cu 'a giuntura ncoppa.
Versate a poco a poco 'o sugo bbullente tutt'attorno e ncoppa.
Vederete ca 'a carne cagnà culore!
Coprite cu 'o cuverchio e lassate cocé a fiamma dolcissima p''o spazzo d''o 40 minute.

'A Cura Amurosa.
Ogne tanto, date nu sguardo. Cu nu cucchiare, verzate 'o sugo bbullente ncopp'a parte 'e supra. A mmetà cottura (apprìesso 15-20 minute), ccu ddoje pale, girate delicatamente 'o polpettone nzinu a quanno cocé pure d''o ll'ato lato.
'Nghiù ll'urtimi 5 minute, levate 'o cuverchio accussì 'o sugo 'ngranne e se cunzòlida.

È Pronto!
Lasciatelo riposà na menuta primma 'e taglià a' fette grosse. Servitelo bagnato cu tutto 'o sugo saporito, ca s'è fatto nzém'a chillo!

Cunsiglie d''a Nonna

Senza Ripieno? Si nun vulite 'a provola, mettite nto mmiccio ddoje cucchiare 'e cchiù 'e furmaggio e na bella manata 'e prezzemulo tritato.
'A noce moscata è 'o segreto p''o sapore! Nun 'a scurdà.
'O latte fa 'a carne cchiù mmorba.
Si 'o sugo se fa troppo asciutto a' fine, aggiugnite nu goccino 'e acqua calda.

'O polpettone avànzato è cchiù bbuono 'o giorno appriesso! Tenitelo nto frigo p''o spazzo d''o 3 ggiurne, nto sugo sujo. Pe' scaldàllo, mettitelo nto tegame cu nu poco 'e acqua a fiamma lentissima.

Agnieddu, Cacio e Ova

Chistu è nu piatto veramente speciale ca vène d'''Abruzzo. Penzatece comme a na specie de **carbonara 'e agnieddu** – 'o scopo è ffà 'ngranà ll'uovo cu 'o furmaggio ncopp'â na temperatura moderata, senza fà diventà ll'uovo na frittata. Accussì se fa nu sugo ricco e cremoso.

Che ce vò?

- 800g 'e spalla d'agnieddu, a' daddu
- 2 cipudde, a' daddu
- 300ml 'e vino janco
- 200ml 'e brodo 'e verdure
- 2 ova
- 40g 'e pecorino grattato
- oglio
- sale
- prezzemulo tritato, pe' decorà

Comme se fa

1. Se fanno appassì 'e cipudde nto ll'oglio nta na pentola grossa nzinu a quanno devènono traslucide (ma senza se arrussà).
2. Se sala 'a carne 'e agnieddu e se mette nto pentola. Se fa arrossà tutt'appriesso, levanno a' vote nu poco 'e grasso si ce n'è assaie.
3. Quanno 'a carne è tutta arrossata, se aggiunge 'o vino janco e 'o brodo. Se lassa simmijà p''o spazzo d''a n'ora.
4. Quanno 'o liquido se è ridotto a nu quarto, se leva da 'o fuoco e se lassa scuccià nu poco.
5. Nta nu bicchiere, se sbàtteno 'e ova e po' se mette dint'ô pecorino grattato.
6. Quanno 'a carne s'è scucciata (dev'èssere ancora càuda, ma nun troppu pe' nun fà curà ll'uovo), se mescola dint'â miscela d'ova e pecorino. Avé a 'ngranà cu 'a carne e cu 'o sugo, crianno accussì nu sugo cremoso e bbuono.
7. Se decora cu na manata 'e prezzemulo tritato.

Rigatoni cu 'a Pajata

Rigatoni cu 'a Pajata

Che ce vò?

- 1 rubbio (circhе 450g) 'e rigatoni
- 2 rubbie (circhе 900g) 'e Pajata 'e viteddu o d'agnieddu
- 100g 'e pancetta, tagliata a listarelle
- 4 tazze (1 litro) 'e pummarola pelata
- 1 cipudda media
- 1 costa 'e sedano
- 1 manata 'e prezzemulo frisco
- 4 spicchie d'aglio
- 3 chiodi 'e garofano
- 1 bicchieriere (120ml) 'e vino janco
- Pecorino grattato
- Sale e pepe
- 1 bicchieriere (240ml) 'e aceto

Comme se fa

Se prepara 'a Pajata.

'A Pajata avé a èsse libberata d''a ppelliccia c''a ccopre. Cu nu curtiellino affilato, se fa nu piccerillo taglio a' na punta d''a budella e se tira, comme si se stesse a levà nu guanto. Chesto se fa cu cura, pecché nun se vò rompe 'a Pajata.

Se fanno 'e cecine (ciambelline).

Cu 'o spago da cucina, ogne 15-20 cm se fanno ddoje node, lassanno nu spazzo 'e 1-2 cm tra d''e ddoje. Se ripete p''a lunchezza tutta d''a budella. Se taglia ogne pezzo e po' se ligano 'e ddoje punte nzieme, accussì se fanno 'e cecine piccerille.

Se lavano e se netteno.

Se mettono tutte 'e cecine nta nu scolapasta. Se lavano sotte acqua frisca, e po' se mette 'o scolapasta cu 'e cecine dint'â nu recipiente pieno 'e acqua e ll'aceto. Apprìesso 10 minute, se risciàquano e se lassano sculà bbuono.

Se cocé 'o sugo.

Nta na pentola, se mettono 4 cucchiare 'e oglio buono, 'a pancetta, l'aglio, 'a cipudda e 'o sedano. Se fanno 'mprofumì.

Quanno l'aglio è dorato, se leva. Se aggiunge 'a Pajata, sale, pepe, e 'e chiodi 'e garofano. Se fà tutt'appriesso a soffriggere.

Se versa 'o vino janco e, quanno s'è sfumato, se metteno 'e pummarole e nu bicchieriere 'e acqua càuda.

Se lassa cocé tutto a fiamma vascio p''o spazzo d''e ddoje ore a' circha. Si 'o sugo se face troppu asciutto, se mette n'ato poco 'e acqua càuda. 'O sugo finale avé a èsse abbustanza chieno e cunzistente.

Se cocé 'a pasta.

Se fa bbullì l'acqua p''a pasta. Quanno 'e rigatoni songo quasi a puntino (al dente), se scòlano bbuono e se buttano nto pentola cu 'o sugo, pe' finì 'e cocere nzieme p''o spazzo d''a nu minute, pe' fà pijà sapore.

Se servono.

Se spargono ncoppa nu poco 'e pecorino grattato e 'na spruzzata 'e prezzemulo frisco tritato.

'O Segreto: 'A pajata, cocenno, lassa uscì 'o latte ca tene dint'a, ca cu 'o calore se caccio e 'ngrana cu 'o sugo, facènnolo ricco, cremoso e 'nzierzo. È nu sapore antico e 'nzign'a Roma.

17

A CARNE DE CACCIA: 'NA PASSIONE DE SEMPRE

A LI TEMPI DE LI ROMANI
Da sempe, pè la ggente comune, caccià era pè campà. Se pigliavano lepri, cinghiali e aucielli pè mette 'n piatto 'a sera. Ma pe' li ricchi signuri de Roma, 'sta stessa carne – servita a 'bbutteca nne li

banchetti, arrostita 'ntrega e cu le salsette fine e spezie care – diventava 'nu sfarzo, 'na maniera pè fà vedé chi ccomannava. Era 'u putere che se magnava.

Caccia di Diana da Rubens

O MEDIOEVO: CHI TIÈ 'A LLEGGE E CHI NNO

Apprisse ca cadette Roma, li rre e li barune se pigliarono tutte 'e bbosche. 'A caccia diventò 'nu privuleggio, scritto pure 'a legge: solo a lloro. Si 'nu cafone se 'mbrugliava a piglià pure 'nu coniglio pè li sò figli, era bracconaggio. E 'e pene erano durissime: te potevano taglià 'na mano, o peggio. 'A carne de caccia accussì diventò 'u sapore proibito, che sulamente a tavola de li signuri se sentiva, arrostita 'n cima a li spiedi grossi. Li frati, però, che spesso tenévano terre, a vvote potevano caccià. E lloro so' stati bravi a 'mparà a cunservà sta carne e a fàlla diventà cchiù buona: cu 'o sale, cu 'o fumu, e soprattuttu cu 'e marinature – mischiarille cu vino, aceto ed erbe forte. Accussì 'a carne dura e "selvaggia" diventava tenera e saporita, e nascevano 'e ricette comme 'o salmì.

DA 'O RINASCIMENTO A OGGI: DA ROBB'A SFARZO A ROBB'A SCURDÀ, PO' A ROBB'A RISCOPRE

Cu 'o Rinascimento, 'a cucina se fece cchiù ricca e 'a carne de caccia diventò 'na prelibatezza. Li granne cucchiere scrissero libbre pe' ccuccià cervo, cinghiale e aucielli cu le salsette agro e duci, frutta secca e spezie. 'O sapore forte era 'nu pregio.

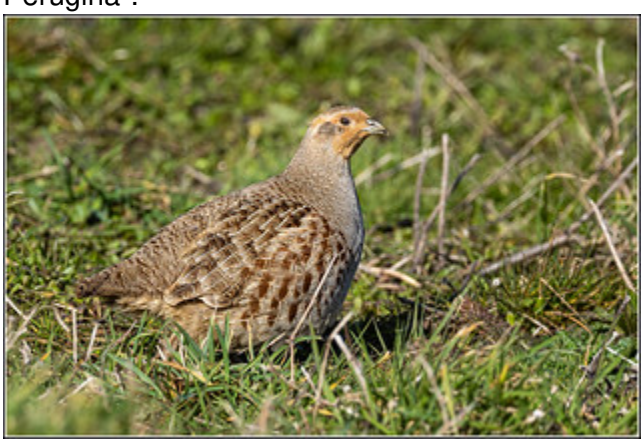
Ma 'ndoppo 'a Seconda Guerra Mondiale, cu tutte ca se ne ghiéscero 'n città, cu li bbosche cchiù piccini e 'a carne 'e stalla ca costava poco,

'a carne de caccia cadde 'n disgrazia. 'N tante parte d'Italia pareva "robba da cafuni", 'nu ricuordu de 'e tiempi duri, e poco a poco se scurdaje.
'A svorta vera arrivò cu 'o movimento Slow Food (da lli anni '80 'nzinu a mo'). 'Stu movimento re scupercette tutte 'e bbuone cose vecchie ca stavano a risico de se perde. 'A carne de caccia l'hanno riscoperta comme 'nu tesoro nostro, 'na robba sana, de campagna e senza viaggià luntano. Accussì cagnaje veste: da "cibo de poveri" a specialità da ristorante buono e ricercato.
Mo' 'a caccia 'n Italia è regolamentata stretta stretta: c'è 'a stagione corta (soprattutto autunno e vierno), nun se po' piglià troppo, e pe' putella vennere 'n trattoria o 'n negocio, obbligatorio deve passà da li macelli ce ll'hanno 'o permesso, accussì è sicura e se rispetta 'a natura.

`O CINGHIALE

'E CARNI CCHIÙ FAMUSE E COME SE FANNO

'O CINGHIALE: È 'o rre senza discussione. Se fa pè li stufati ricchi (cinghiale 'nzuccaro), pè 'o famoso ragù de cinghiale su' le pappardelle, o pure pè fà salami e sasizze.
'O CERVO / CAPRIOLO: Robba fina. Se po' fa a costolette arrestitute, 'nzuccaro (stufato de cervo), o si è freschissimo e bbuono, pure a carpaccio tagliato sottile. Pure 'o cervo è bbuono pè 'nu ragù.
'O CONIGLIO SELVATICO / 'A LEPRE: 'O coniglio se fa a 'bbrace, 'n umido cu vino bianco ed erbe, o fritto. 'A lepre, ca sa cchiù forte, è 'o segreto de le Pappardelle alla Lepre, uno de li sughetti cchiù belli e antichi ca c'è.
'LI AUCIELLI: Fagiano, piccione, pernice e faraona selvatica. 'Ngenerale se fanno arrestiti, 'n padella o 'n umido (comm' 'o fagiano 'n salmì). 'O piccione è 'na prelibatezza, famosa 'a ricetta "Piccione alla Perugina".



pernice

'O SEGRETO È CCU' 'A MANO, NUN CU' 'A CARNE

'A vera arte nun sta 'nmano a chi ha' 'a carne, ma a chi sa' che ffà. 'E cose cchiù 'mbortante so' queste:
Marinatura lunga lunga: cu vino russo (spesso cu spezie), aceto, erbe (ginepro, rosamarino, lauro) e a vvote pure alici, pè addolcì e dà sapore.
Cottura lenta: brasati, stufati e cotture 'n umido ca vanno a fuoco vascio pè ore, nzin'a che 'a carne se spappola.
Accumpagnamente giusto: se serve cu cose ca 'a bilanciano: polenta, funci porcini, castagne, bacche de ginepro, erbe aromatiche e vini russi 'mpezzentiti.

'N FONDO
'A storia de 'sta carne è proprio 'a storia nostra, de tutta 'a ggente. È passata da essere robba pè campà, a simmulo de lusso e privuleggio, po' a robba da scurdà, e mo' è diventata 'u simbolo de 'na cucina ca penza, ca viene da 'a terra e da le cose vecchie.
Mo', si 'nd'a 'na trattoria tuórde 'nu piatto de "Pappardelle al cinghiale" o 'nu "Stufato di cervo", nun te stai magnanno sulamente. Te stai magnanno secoli e secoli, litiche e sapienza, e tutto l'orgoglio de 'sta terra, messo 'nsemme 'n 'nu piatto ca è 'o megliore ca sa' ffà l'Italia vera.

Le Pappardelle co' 'a Lepre

Che te serve
Pe' fa' marinà
1 lepre (cu' 'o fiegato), tagliata a pezzi
1 buttiglia de vino russo
2 spicchi d'aglio, schiacciati
1 foglia d'alloro (lauro)
1 rametto de rosamarino
1 rametto de salvia
sale
pepe

Pe' fa' 'o ragù
oglio d'oliva
150 gramme de pancetta, a dadini
1 cipudda, a dadini
1 carota, a dadini
1 costa de sedano, a dadini
2 spicchi d'aglio, a fettine
1 cucchiarata de cunserva de pommodoro
1 scatola (400 g) de pommodori pelati, sbregati
Mezzo litro all'incirca de brodo de gallina
sale
pepe

Pe' servì
250 gramme de pappardelle fresche
Parmigiano grattuggiato
Foglie de basilisco (basilico)

Come se fa
1. Mette li pezzi de lepre 'n 'na scifella, sali e pèpa, e copre tutto cu 'o vino russo. Aggiungi l'erbe, copri e lascia a mmacinà 'n frigo pè 24 ore.
2. Sgocciola 'a lepre da 'o vino, ma ttiene da parte sia 'o vino ca l'erbe.
3. Scàlda 'nu giro de oglio 'n 'na pignata pesante e buttace dentro 'a pancetta, 'a cipudda, 'a carota e 'o sedano. Fa' sòffrigge a fuoco medio, méscete pè nun fà attaccà.
4. Taglia 'o fiegato a dadini piccirilli, buttace 'n pignata e fa' còcere pè 'nu minuto. Leva tutto da 'a pignata e mette da parte.
5. Aggiungi n'atu giro d'oglio 'n d' 'a stessa pignata e 'nzompa 'o fuoco. Buttace li pezzi de lepre e fa' arrosolà pè ttutti li lati. Abbassa 'o fuoco e rimette 'ndrento 'e verdure, pure cu 'a cunserva de pommodoro.

Méscete e fa' stuccà pè 1 minuto, po' sfuma cu 'o vino da 'a marinatura ca avivi tenuto da parte.
6. Lascia addiminuì 'o vino a 'a metà, po' aggiungi li pelati e 'o brodo. Copre cu 'o coperchio e lascia còcere a fuoco vascio pè 2 ore. Si se asciuga troppo, aggiungi n'ato poco de brodo.
7. Leva 'a lepre da 'o sugo cu cura. Tira via l'osso; 'a carne se deve sfà, ma pruva a ttènere qualche pezzo bbuono grosso, e rimette tutto 'n pignata. Si 'o sugo è troppo líquido, falle addensà a còcere senza coperchio pè n'ata mezz'ora, nzin'a che' nun viene 'nu ragù bello denso e ricco.
8. Còce le pappardelle 'n acqua bollente cu tanto sale pè 3-4 minute. Sgocciale e servile cu 'o ragù de lepre, n'po' de basilisco fresco e 'nu spruzzo de Parmigiano grattuggiato.

CINCHIALE 'A CAMPAGNOLA

È na pentolata grossa, robba che te scalda 'nzin'a all'âmma quanno fa' friddo. Pezzi de cinchiale, lassa' a 'mmarenà 'nu giorno 'ntiero dint'a 'o vino russo, cu tutte l'erbe e l'aromi forti che 'a natura dà. Pò, se fa' stufà a fuoco vascio, a mmore, p'ore e ore, cu 'o pommodoro e 'e verdure. 'O sapore è sarvateco, 'ntenso, che sa de terra, de bbosco e de foglie secche. Se serve cu 'a polenta fumante o co' 'na bella fetta de pane fatto a casa.

'Sta ricetta l'hanno 'nventata li cafune de 'e zone 'ntorne a li monti – come 'a Ciociaria, l'Abbruzzo, 'a Toscana, 'a Basilicata. Na vota, 'o cinchiale era 'a preda bona, e 'a sua carne – robusta e un po' dura – se cucinava tutta 'n d''o stesso modo: a cottura lenta, cu poco e bbuono: cipudda, alloro, vino e 'na cucchiarata de cunserva. Chiamallo "alla contadina" è propio 'nu ricuordu: è 'a cucina antica, sìmplice, 'e chi conosce 'o tempo e 'o rispetta.

Pe' 4 cristiane

Tutto chillo che serve:
1 chilo de cinchiale, tagliato a pezzi
Na buttiglia de vino russo forte
1 cipudda grossa
2 carote
2 coste 'e sedano
2 spicchi d'aglio
1 bottiglia (400g) de passata de pommodoro
2 cucchiare de cunserva de pommodoro
Rosmarino, alloro (lauro), bacche de ginepro, pepe nero 'n grana

Oglio buono d'oliva
Sale
Peperoncino (si te piace 'o piccante)

Come se fa':
1. Marenatura (la chiave): Mette 'e pezzi de cinchiale 'n 'na scifella grossa. Copre tutto cu 'o vino russo e aggiungi l'aglio, 'o lauro, 'o rosmarino, 'e bacche de ginepro e 'o pepe 'n grana. Copri e lassa a 'mmarenà 'n frigo pè na notte 'ntiera (8-12 ore).
2. Arrosolà: Sgocciola 'a carne (tène da parte 'o vino!) e asciugala. Frittella 'e pezzi 'n na pignata grossa cu l'oglio caldo, nzin'a che nun so' belli bruni d''ogni parte.
3. 'O sòffritto: Aggiungi a dint'a pignata 'a cipudda, 'e carote e 'o sedano, tutto tagliato fine. Fa' sòffrigge pè 10 minute, mescolanno sempre.
4. 'A cottura lenta ('o segreto): Vuttace 'nzèmma 'a passata, 'a cunserva de pommodoro e pure 'nu bicchiere de chillo vino da 'a marenatura (filtralo). Copre cu 'o coperchio e abbassa 'o fuoco a mmore. Lassa còcere pè circa duje ore e mezza, giranno a vvote. Se se 'nzucca troppo, aggiungi n'ato poco de vino o acqua calda.
5. 'N finimento: Assaggia e aggiusta 'e sale. Si te piace, mettece pure 'nu pizzico de peperoncino. Servillo bello caldo, cu tutta 'a sua 'ntensità.

Cose da sape' (li cunsigli de una vota):
Senza marenatura, nun se po' fa'. È chillo che leva 'o sapore troppo forte e 'ndurisce 'a carne.
Si vuoi fà 'n po' cchiù dolce, buttace 'nzèmma a 'a cottura na mela a pezzettielle – è 'n trucco antico.
'O cinchiale è cchiù bbuono 'o giorno apprisse, quanno 'e sapore se so' mischiati meglio. Falle 'n'anticipo.
'A pignata de coccio è 'a mamma de 'ste cotture: fa' tutto cchiù saporito e uniforme.

Cu chillo se magna?
Na bella schiacciata de polenta gialla fumante, sotta 'o sugo.
Pane casareccio abbrustulito, pe' scupà 'a pignata 'nzino all'urtemo.
Vino russo serio: nu' Aglianico, nu' Taurasi, nu' Montepulciano ca te regge 'mpietto a 'o sapore forte.
Si vuoi 'nu cuntorno: patate arrestitute, cavolo nero stufato o funci trifolati.

18

Mo’ te faccio vedé comme so’ 'ndate 'e cose p’o pesce 'e mare, chillo bbuono, chillo ca sape 'e sale e 'e sole. 'E pesce 'e fiume so’ na storia n’ata, ma chella d’o mare è na poesia!

'A Vera Storia d’o Pesce 'e Mare 'Ntalia

Comme ce dice a Ceccano o a Sora? “'A vita d’o mare… è tutta na canzona 'e rete, 'e sale e sudore.” Parlamme sulamente 'e chille bbonezze ca nascono dint’o Mare Nostrum.

'E Primme 'Ncioppe d’o Mare

Ggià 'e Grece e 'e Etrusche – che forze! – se spaccaveno 'e schiene pe’ piglià sardelle, alice, cozze e seppie. Ma 'o re d’a cucina antica fuje 'o GARUM romano. Figurate: na salsa 'e pesce ca putiva cchiù 'e na scarpa strappa, ma tutte 'e riccone 'a Romma ne vuléveno! Se faceva a Pozzuoli, era comme 'o ketchup 'e mo', ma fatto cu 'e acciughe, mica cu 'e pummarole.

'A Chiesa e 'e Venerdì 'e Magro

Chistu è 'o punto! Nu popolo cattoleco comme 'o nostro, 'e venerdì, 'a Quaresima, 'e vigilie… carne? Assolutamente no! Allora addò currimmo? A’ mare! 'E barche, grande e piccerille, partéveno a ll’alba e turnaveno carreche 'e naselli, triglie, alici e sugherelle. Grazzie a sti regole, 'a pesca devénta nu mestiere serio, cu 'e sue corporazzione (a Genova, a Venézia…). Pure 'o Papa magnava pesce 'e mare ogne venerdì!

'E Tonnare e 'a Mattanza: 'o Rito ca Fa Paura e 'Ncamora

Penzate… 'o tonno russo (chillo grosso grosso), mica è pesce 'e fiume! Che forza, che bestia. 'N Sicilia, a Favignana, se faceva 'a mattanza. Na tecnica antica cu rete a cammera comme nu labbrinto. Quanno 'e tonne stavano priggiuniere, se c’attaccava – era na cosa triste ma bella nzieme. Era 'o core d’a cummunità, fatìa e tradizzione. 'Na vota, erano tempe serie.

'O Miracolo 'e l'Allevamento Marino: 'O Pesce pe' Tutti

E mo' arrivammo a' parte cchiù bella. Fino a ll'anne '70, si vulive magnà spigola o orata, avive a essé ricco sfondato, o aspittà 'a sagra 'e paese. Chiste erano pesce selvatico, raro e caro.

Poi, 'nd'e anne '80, 'e cervellone italiani ce mettereno 'a testa e… boom Truvarono 'o sistema pe' fà nasce e cresce sti duje re d'o mare dint'e gabbie.

Se chiamma acquacoltura marina. Mica vasche 'e fiume: gabbie grossissime messe 'n mare aperto, davanti 'a Sardegna, Sicilia, Toscana. Là dinto, spigole e orate magnano e crescono sane, tutte uguale, tutte bbone. È grazie a chiste ca ogne famiglia, ogne domenica, se pò permettere na bella grigliata 'e pesce 'e mare senza venderse 'a casa.

'E Cozze e 'e Vongole: 'e Re 'e l'Adriatico

E che ce dicimmo 'e cozze e 'e vongole verace? Nuje d'a Ciociaria simmo 'e muntagne, ma llà 'n Adriatico (Emilia, Veneto, Marche) chiste so' 'o pane e ll'ojio. Se allevano 'n corde lunghe lunghe sotte 'o mare . 'E vongole, 'nvece, se coltivano 'n fondale sabbiose. Pare facile, ma è na scienza. 'E pruduttori so' artiste verace. E 'nd'a pasta, 'n sughetto…

'E Sfide d'Oggi: 'O Mare è Stracquo?

Mo', 'a situazzione è cchiù cumpricata. 'A pesca selvatica fa fatica: s'è pescato troppo. 'O mare Adriatico nun è cchiù chillo 'e na vota. Pure l'allevamento tene 'e suje probleme: 'e gabbie 'nquinano? (si nun so' gestite bbuono). 'O tonno russo è quasi sparito.

Ma 'a forza d'o italiano è 'a capacità 'e rinascere sempre. Mo' ce stà:

Acquacoltura sostenibbele: Gabbie cchiù luntane, mangime migliore, controlli stretti.

Tracciabilità: Ogne cozza, ogne vongola tene 'a sua carta 'e identità. Sapimmo addò nascette. Valurizzazzione d'o prodotto: 'A Cozza 'e Scardovari, 'a Vongola 'e Chioggia… so' marche protette, garanzia 'e qualità e 'e territorio.

'N Cucina: Poche Cose, Ma Bbone

'O pesce 'e mare, si è fresco e bbuono, vule sulamente:

Oglio extravergine (nun se cagnà!)

Aglio (ma piano piano, nun comme p'a carne)

Prezzemolo fresco

Limone o na spremuta 'e ll'arancia amara (p'e pesce grasso)

Sale grosso e pepe

'A griglia, 'o cartoccio, 'a padella 'nfumata… 'e mette so' chiste. 'O mare se sente, nun se copre.

'Nsumma, Compà Ciociaro:

Nuje ca stammo 'n muntagna, 'o mare pare luntano luntano. Ma 'a storia d'o pesce 'e mare è 'a storia d'a nostra dieta mediterranea, d'a nostra economia, d'e nostre feste. È 'na storia 'e fatìa, 'e cervello e 'e tanto rispetto.

Ogne vota ca magnammo na spigola ar furno, na pasta c''e vongole, na frittura 'e paranza… stammo magnanno na pagina 'e storia.

Se magna c''a testa, nun sulamente c''a panza. E 'o mare… se l'ha da tené vvio pe' sempe.

Si s'accatta 'o pesce fresco pe' na trattoria italiana, se sceglie accussì pe' cumbinà 'o meglio de tutte 'e coste d'Italia e pure pe' avè robe bona e ca se pò cucinà in mille mode.

'E Basilar (Chille Sempre Presente)

Ste pesce so' l'artiere, nun mancano mai.

'A Spigola: È 'o Rre d''a cucina, sènza discussione. 'A carne è fina, duce, e 'a peda se fa' cricchiarella. Quasi sempe se cocce tutt' 'e nzieme (ar furno, annanz'a 'na muccagna 'e sale, o ar cartoccio) pe' sta' sempe umida. Poi s'azzeca limone, oglio buono e hiervetie.

L'Orata: È 'a Regina, 'a spalla d''a spigola. 'A carne è cchiù sòda e sape 'e nocciola. Pure chista se cocce tutta nzieme – è nu pesce d''a bella presciata.

'A Sogliola: È 'a Signura d''e Pesce Piatti. Spisso se fa' 'e filetti e se fanno saltà 'n padella (saltata in padella), o se friggono cu 'nu velo 'e farina e buttirro (a' mugnaia). Tenera e ca se spicca.

'O Rombo: È 'o Fratello Gruosso d''a Sogliola. Cchiù massiccio, cu 'a carne cchiù cunzista. Se taglia a trancio (a steak) e se cocce a' grigliata o ar furno.

'O Pesce Spada: È 'o Tore d''o Mare. 'A carne è soda e sustanziosa. Se taglia pure chillo a trancio e se fa' soprattutto a' grigliata. Ma 'n Sicilia se mette pure arrotulato e farcito .

Pe' Pasta, Zuppe e Antipaste

Chiste so' l'anima d''e piatte cchiù famuse.

'E Cozze: So' l'Oro Nero d''o Mare. Pe' fa' 'a zuppa 'e pesce o semplicemente affucate cu 'o peparucce (impepata).

'E Vongole (Vongole Verace): So' 'e Gioielline d''a Cucina. Piccerille e saporite, so' l'ingrediente segreto d''o spaghetti c''e vongole buono davvero.

'E Calamare e 'e Seppie: So' l'Artist d''a Frittura e d''e Sughe. Se fanno fritte ('nfritte 'e mare), stufate (in umido) o pe' fa' 'o risotto nero cu l'inchiostro.

'E Gamberi: So' 'e Nobil d''o Mare. Se fanno a' grigliata, saltate cu aglio e vino bianco, o mettute ncopp'a pasta e risotto.

'E Cape Sante (Canestrelle): So' 'e Medaglione d''o Mare. Appena scottate, so' nu antipasto elegante o 'na delizia pe' na pasta sémplice.

'E Specialità d''a Zona e d''a Stagione

Chiste so' 'e tesore ca arrivano quann'è tiempo e addò se nasce.

'O Tonno Fresco: Quann'è stagione, se po' truvà a trancio cu 'o cèntro rosso (tonno al sangue) o pure crudo a ffettarelle (crudo).

'E Sardelle e 'e Aciughe : Mica sulamente 'n scatola! Fresche se fanno a' grigliata o servone pe' 'a pasta c''e sardelle siciliana. 'E aciughe se ponno fa' mareate.

'O Polpo: È 'o Saggio d''o Mare. Se cocce a' pignatta pe' fa' addiventà tenero, pò a' grigliata o freddo n'insalata.

'e Triglie (R' Trigliule): So' 'e Rubine d''o Mare. Piccerille ma cu nu sapore fiero e unico. Se coceno tutta nzieme, a' grigliata o fritte.

'E Legge d''a Cucina d''o Pesce

Primma Legge: 'O Pesce Intero è Saggezza.

Si cocce cu ll'ische e 'a capa, 'o sapore è cchiù ricco e nun se s'asciutta. Si 'nu ristorante te fa' vedè 'o pesce nzieme annanzo a te, è segno ca è serie.

Seconna Legge: 'A Sémplice è Mamma d''a Bontà.

'O pesce migliore vole rispetto, mica coperchiature. Oglio extravergine bono, limone, aglio, hiervetie fresche, chiapparielle, alice, e forze nu

goccio 'e vino bianco. 'O sughetto è pe' accompagnà, mica pe' cupri'.

Terza Legge: 'O Fresco Arriva Ogne Sciurno.

'N'e poste cchiù fine, spesso nun ce sta 'na lista fisso. 'O maitro o 'o pescivendolo te ven' annanzo cu "'o pesce d''o giorno" ncopp'a nu piattone, e tu sceglie chello ca cchiù te 'nnamorasche.

E accussì, cumpà!

Ogne piatto se fa cu sti tri penziere: Sèmplice, Fresco, e cu Rispett pe' chilli regale d''o mare. Mo' tu sì preparato pe' capì, ordinà e mangià comme nu vero intenditore!

Spaghetti cu 'a colatura 'e alice

Cose che serve (pe' 4 cristiane)

400 gramme 'e spaghetti

2 cucchiare de colatura 'e alice (chella bona, da Cetara!)

2 cucchiare 'e ojio extravergine 'e oliva

Prezzemolo fresco

1 spicchio d'aglio

Pinole e nuce (si te piaceno)

Comme se fa

1. Fa' bollì l'acqua pe' li spaghetti.
2. 'Ntanto, prepara 'o condimento a crudo: Piglia na scutella grossa e mettice dinto l'ojio, 'a colatura 'e alice, l'aglio schiacciato cu 'e mane e nu poco 'e prezzemolo tritato. Mescola tutto nzema.
3. Attenzione! Nun mette sale dinto ll'acqua, ca tanto 'a colatura è già saporita assaje.
4. Scola li spaghetti al dente e buttace subbito dinto 'a scutella cu 'o condimento.
5. Spadella (o meglio, mena) forte forte pe' fa' 'ngoppa tutto 'e sapore.
6. Si te piace, prima 'e servì, spargille ncopp' na manate 'e pinole o nuce tritate pe' dà 'nu gusto cchiù ricco.

Chesta è na ricetta svelta svelta, ma 'o secreto è usà prodotti freschi e nun scurpì l'aglio troppo, ca deve dà solo nu profumo. Servile subbito, ca ste spaghetti vònno essere mangiate fumanno!

Piscia ’e mare cu ’a crosta ’e sale

Cose che serve

- Na spigola (o ’o piscia ’e mare) da circa 1 kg
- 500 g ’e sale grosso
- 400 g ’e sale fino
- 150 g ’e chiara d’uovo (albume)
- 2 spicchi d’aglio
- Scorza ’e mezzo limone
- Erbe pe’ sapore: alloro, aneto, prezzemolo, rosmarino, timo
- Ojio extravergine ’e oliva
- Pepe bianco

Comme se prepara

Chesta ricetta è sana, saporita e pure bella da presentà. ’O pisce cocendo dinto ’a crosta ’e sale resta morbido, profumato e conserva tutto ’o succo sujo. È ottimo servito cu ’na bella insalata ’e verdura mista o patate.

È nu metodo facile e veloce, e ’o po’ fa’ pure cu atre pisce saporiti comme ’o dentice, l’orata o ’o pagello.

1. Prepara ’e erbe: trita finemente tutte l’erbe aromatiche (alloro, aneto, prezzemolo, rosmarino, timo).
2. Prepara ’o pisce: puliscillo e levace ’e interiore. Dinto ’a panza, mettece ’n filo d’ojio, nu poco ’e erbe tritate e l’aglio tagliato a mezzo.
3. Prepara ’a crosta: n’na scutella, muntace nu poco ’e chiare d’uovo (senza falle troppo ferme). Aggiongice ’o sale grosso e ’o sale fino poco a poco, mescolanno delicate. Aggiunge pure ’e erbe avanzate, ’a scorza grattugiata d’’o limone e ’na bella macinata ’e pepe bianco. Mescola bene.
4. Forma ’a crosta: mette ’o composto dinto nu sac-à-poche (o pure cu ’a manu) e forma nu strato su na carta da forno, cchiù grossa d’’o pisce stesso. Mettice ’o pisce ncopp’a e coprillo cu tutto ’o composto rimasto, sigillannolo bene tutt’attorno.
5. Cocere: mette ’nt’o forno già caldo a 180 gradi pe’ 35–40 minute.
6. Servire: esci ’o pisce, lassa riposà 5 minute, poi rompe ’a crosta ’e sale e servile sfilato, cu nu filo d’ojio fresco e limone si te piace.

Pesce spata a' gratella

Cose che serve

4 fette 'e pesce spata (grossce almeno 3 cm)

2 spicchi d'aglio

1 limone

Prezzemolo fresco

Ojio extravergine 'e oliva - abbasta

Sale e pepe – abbasta

Comme se fa

'O primmo consiglio è chillo 'e non levà la pelle d''o pesce spata. Chesta te serve pe' tenè 'a forma d''a fetta e fa' restà 'a carne morbida dinto.

Poi te prepara 'na marinatura pe' dà sapore: mette 'ncopp' 'o pesce prezzemolo tritato, sugo 'e limone, l'aglio (tutto 'nterro o tritato), sale e pepe. Lassa tutto a mareà dinto 'o frigo pe' duje ore, cu 'a pellicola dinto. Doppo, scola e mette a cocere ncopp' a na gratella o piastra bono calda.

Te bastano duje minute pe' llato pe' tenè 'a carne saporita e morbida. Comme già detto, 'a marinatura è 'mpurtante sia pe' 'o sapore, sia pe' 'a tenerezza, quindi non 'a trascura'!

N'ata cosa mpurtantissima: fa' attenzione a' temperatura d''a piastra, ha da sta' bono calda! Si 'a piastra è calda, 'a carne se sigilla subbito da fora e resta morbida e rosata da dinto.

Si a te piace cchiù cotto, allora te 'o po' servì comme na tagliata, cu nzogna 'e ojio e sugo 'e limone ncopp'a. Servillo caldo, cu 'nu filo d'ojio e 'nu poco 'e sale grosso.

Si voi, aggiungete pummarulille, cipuddetta e vasenico pe' na variante un po' "a' catalana". È bono assaje pure cu pummarulille cocite a' forno, si preferite 'nu seconno cchiù ricco 'e gusto.

Oppure, na vota cocito 'o pesce, o pure primma, po' cocere pure 'e vverdure ncopp' 'a gratella pulita pe' 'nu cuntorno svelto e leggiero.

Coda 'e rospo 'n guazzetto

Cose che serve

Rospo (coda 'e rospo) - 400 g

Pummarola passata - 500 g

Vino bianco - 'n bicchierino (50 g)

Scalogna - 1

Sale fino - abbasta

Pepe nero - abbasta

Bicarbonato - 'na presa

Aglio - 2 spicchi

Prezzemolo - tritato abbasta

Comme se fa

Pe' ffa' 'a coda 'e rospo 'n guazzetto, primma se prepara 'a sarsa. Pulite e tritate 'a scalogna. Mettite n'na pignata 'a scalogna tritata fina, l'ojio e l'aglio. Fate stufà 'a scalogna a fuoco vascio, pe' 5-6 minute. Aggiongite 'a pummarola passata.

Salate, mettite 'na presa 'e bicarbonato pe' levà l'acidità d''a pummarola. Abbassate 'o fuoco e lassate cocere pe' 25-30 minute cu 'o coperchio. Doppo 20 minute, tagliate 'a coda 'e rospo 'o mezzo.

Levate 'a lisca 'o centro. Levate ogne residuo 'e pelle e tagliatela a bocconcelli d''a stessa misura, circa duie centimetri.

N'n'ata padella, mettite 'n filo d'ojio e l'aglio, scaldàtelo a fuoco doce pe' dà sapore. Levate l'aglio e mettite 'nce 'e bocconcelli 'e rospo.

Sfumate cu 'o vino bianco e lassate 'o vino 'e va. 'Ntanto, levate 'o spicchio d'aglio d''a sarsa e mettite 'nce 'o pesce.

Assaggiate pe' vede si c'è 'e sale e pepe, mettite 'o coperchio e lassate cocere pe' 8-10 minute. Date sapore cu 'o prezzemolo tritato fina. Servite 'a coda 'e rospo 'n guazzetto bono caldo cu 'na fetta 'e pane abbrustolito.

19

Avemo parlato già diverse vote d'u garum, u' checchiup de li rumani. Allora, fermammoce nu' second' a spiegà st'inzalata. Storia d'u garum rumano è na' jita affascinante 'ntall'archeologia, ll'economia e 'nto' gusto d'a Roma antica. Checco, mo' ve faccio la spiegata com'è com'è.

Che robba era 'sto garum?

U garum (o l'accua salata, come se diceva pure) era na' 'nzalata 'e pesce fatto a putì 'nsieme a tanto sale. Steva dappertutto 'nta cucina rumana. Nun era solo na' sarsetta, era propio l'ingrediente pe' dà sapore a tutto. Come fosse l'accia salata o ll'inzalata d'alice de mo'. Sapiva forte, salato e buono buono, e spesso se metteva nvece 'e sale.

De che se faceva? Robba semplice:
- Pesce piccirillo (specialmente alice, sardelle o sgumbro) o ‘ntrattera e scartuccie ‘e pesce cchiù grosso.
- Tanto, tanto sale.

Se metteva tutto ‘nsieme a puzì e cocce sutta ‘o sole pe’ settimane o pure mesi, ‘nta vvasciune grosse chiamate “cetaria”.

Da addò veniva ‘sta ‘dea? Da’ Greci e Fenici

‘A Fàbbrica ‘e Garum d’e Rumani

Li rumani nun se l’erano ‘nventati loro. L’avevano pigliato da’ Greci, e llore n’avevano ‘mparato da li Fenici e li Cartaginesi d’o Mediterraneo. Li Greci chiamavano ‘sta sarsa “gáron”. Li rumani, comme facettero pe’ tante altre cose, se la pigliarono, la metterono a punto e la facettero ‘n manera ‘ndustriale.

Comme se faceva? Na’ cosa ‘ndustriale e che puteva

Fà ‘u garum era ‘n’affare ‘e grossa ‘mportanza, ma che faceva proprio

male ‘o naso. Pe’ ‘sta ragione, li posti addò se faceva (li “officinae garum”) stevano all’aria aperta, luntano ‘e case, spesso vicino ‘o mare.

U’ procedimento:
1. Strata accussì e cossì: ‘Nta na’ vasca (a’ cetaria) se metteva na’ strata ‘e pesce piccerillo o ‘ntrattera, e ppo’ na’ strata ‘e sale, e accussì ‘n cuntinuazione.
2. A’ putrefazione: Tutto ‘sto ‘mmiusto se lassava sutta ‘o sole, cupert’ ‘a na’ rete pe’ nun fà venì li mosche. ‘O calore ajutava: ‘o sale se pigliava ‘o liquido d’o pesce, e grazie a ll’enzimi d’e budella, ‘e proteine d’o pesce se spappulavano e diventavano na’ cosa ricca ricca ‘e sapore.
3. A’ separazione: Dopo tante settimane (da 2 a 3 mese), ‘a miusta se separava. ‘O liquido ca veniva ncopp’a ll’acqua, de culore ambra, era ‘o garum cchiù fino (chiamato pure “liquamen” o “garum flos”, che vvole di’ ‘o fiore d’o garum). ‘A robba rassa ‘nfonno, chiamata “allec” o “hallec”, era na’ pasta scura e cchiù grezza, ca se magnava ‘a ggente cchiù povarella.

Ce ne steva tante sorta: ‘o “garum nigrum” (scuro e cchiù dozzinale) e ‘o “garum sociorum” cchiù preziuso, fatto ‘n Spagna cu ll’sgumbri, ca era ‘o meglio e costava care care.

U’ posto cchiù ‘mpurtante addò se faceva: a Betica (Spagna)

‘O posto cchiù grosso addò se faceva e venniva dint’a ll’Impero era la Betica, mo’ Andalusia ‘n Spagna. Là, specialmente vicino a Baelo Claudia (press’a Tarifa) e a Cartagena, ce stevano ‘e ffabbriche enorme cu ddozzene ‘e vvasciune.

Pure ‘o Portogallo (specialmente ll’Algarve, c’ ‘o nomme ca vene da ll’arabo ma ca tiene radice ‘int’ ‘o garum), ‘o Nord Africa e l’Italia (specie a Pompei, addò ce steva ‘a puteca famosa ‘e Umbro Scauro) erano centri ‘mpurtante assai. ‘O garum ‘e Pompei, messo ‘n giare caratteristiche, se purtava ‘n tutto ‘o Mediterraneo.

Addò se metteva ‘n cucina: ‘o “ketchup” d’e rumani

‘O garum era l’ingrediente segreto ‘e quasi tutte ‘e ricette rumane. Apicio, ‘nt’ ‘o famoso libbro sojo “De Re Coquinaria”, ne parla quasi sempe.

- Pe’ condimiente: Se versava ritto ritto ncopp’a carne, pesce e vviruora.
- *Pe’ base pe’ sarse*: Era ‘a cosa cchiù ‘mpurtante d’ ‘o moretum, na’ sarsa pe’ formaggio, e d’ ‘o famoso “liquamen piperatum” (garum cu

pepe macinato).
- Pe' fà sentì 'o sapore: Se metteva 'n zuppe, stufati e pure 'n certe dolcerie, pe' bilancià.
- Pe' medicinale: Se credeva ca facesse bene, ca ffaceva vennì 'a fami o aiutasse a guarì le ferite.

Ognuno 'o usava a secunno 'e sordi ca teneva: 'o garum cchiù fino pe' li banchetti d'e ricchi, l'allec pe' 'a plebe e pe' li surdate.

Commercio e affari:

'O garum era 'n prodotto 'e lusso ca se purtava assaje luntano. Viaggiava 'n giare speciale (tipo 'e giare Dressel 7-11) ca se caricavano 'n nave e se purtavano 'n tutto ll'Impero, fino 'n Britannia e 'n Germania. Trovà sti cuntiniture ogge è 'na cosa assaje 'mpurtante pe' ll'archeologi pe' capì 'e rrotte d'o cummercio. Era 'n'affare cossì buono ca l'Editto d'e Pprezze 'e Diocleziano (301 d.C.) metteva 'o prezzo massimo, a ffà vedè propio quant'è che valeva.

Fine e rinascita 'e mo'

Cu 'a caduta d'o Mpero Romano d'Occidente e l''nvasioni barbare, se fermaje 'o cummercio e se fermaje pure 'a produzione d'o garum. 'A manera pe' ffàllo se perse 'n gran parte d'Europa, forse campaje sulo 'n certe forme lucale 'n Mediterraneo bizzantino e arabo.

Però, 'a suja eredità nun è sparuta:
A colatura d'alici 'e Cetara: 'Nta Costa d'Amalfi, se fa 'n procedimento assaje simile (macché cchiù rapito e cchiù curto) ca fa st'inzalata, cunsiderata 'a figlia dritta d'o garum.
'A sarsa 'e pesce d'o Sud-est Asiatico: Sarse comme 'o nuoc mam vietnamita o 'a nam pla tailandese se fanno cu 'nu metodo quasi uguale, a ffà vedè comme 'sta 'ntuizione 'e cucina è universale.

Oggi, archeologi e cocchi stanno a "risuscità" 'o garum seguenne 'e ricette antiche, e accussì potimmo assaggià 'nu sapore propio d'a Roma antica.

Conclusione:

'O garum nun era na' sarsa e basta: era 'nu simbolo d'a rumunità d'o mpero. Ce racconta 'e nu' Mpero unificato d' 'o cummercio, 'e nu' gusto 'e cucina ca tutt' 'e perzune canuscevano e avievano, e 'e na capacità 'ndustriale ca ha duminato 'o Mediterraneo pe' secula. 'A suja storia è 'nu scempio perfetto 'e comme 'na cosa da magnà sempricetta po' fà capì cose 'mpurtante d' 'a vita 'e na' civiltà tutta quanta.

20

Li Ciancicialli d'a Dispensa

Robbe pe' fà cresce e addensà (Agente lievitante e addensante)
Lievito 'e birra : A chi piace ffà le cose a 'o vecchio modo, pe' pizza e pane. Tienelo sempre dinto 'o frigo.
Lievito 'n polvere pe' dolci: Chella bustina lì, 'o “pane angeli”. Serve pe' ffà venì soffice 'e torte, biscottielle e certe pagnottelle dolce.
Bicarbonato: Se mette quanno c'è 'na robba acida, comme 'o latticello o 'o miele.
Vanillina: Chesti sachettini piccirille che sanno 'e vaniglia. Nelle case ce ne sta sempre uno 'n dispensa pe' dà sapore a biscotti e torte semplici.
Foglie 'e gelatina: So' meglio 'e chella 'n polvere pe' ffà venì soda 'a panna cotta o 'o semifreddo.

Robbe dolce (Zuccheri e dolcificanti)
Zucchero bianco (Zucchero semolato): Quello normale.
Zucchero finissimo: Se scioglie subbito, buono pe' ffà 'e meringhe e 'a panna montata.
Zucchero a velo: Pe' spolverizzà sopra 'e cannoli, 'e zeppole e pe' ffà 'a glassa.
Zucchero scuro: Ce se mette poco nelle ricette vecchie, ma mo' se usa.
Miele: Soprattutto pe' 'o pinza, 'o panpepato e certe cose dolci nostrane.

Latticini e robbe grasse
Burro senza sale: Pe' ffà 'a pasta frolla, 'e torte e le creme.
Ricotta di pecora o 'e vacca, tutta 'nzommata: È 'a reggina dinto 'e cannoli, 'a cassata e le torte 'e ricotta. Primma 'e usalla, falla scolare bene.
Mascarpone: Chella crema ricca ricca, 'a base pe' 'o tiramisù.
Latte intero e Panna da montà.
Ove grosse: Lasciele a 'a temperatura 'e casa primma 'e usalle, è importante.

Sapori

Estretto 'e vaniglia o 'na stecca 'e vaniglia.
Cacao amaro 'n polvere: Pe' spolverizzà, o pe' mette dinto 'e torte e 'e creme 'e cioccolata.
Cioccolata fondente: 'E tavolettelle forte forte (70% e cchiù), pe' scioglie dinto 'a torta caprese.
Limoni e Arance (scorza e succo): Ce vo' sempe. E pure 'nu goccio 'e liquore a l'arancia se pò mette.
Seme 'e anice e 'e finocchio: Pe' biscotti e pane tradizionale.
Caffè forte (o polvere 'e caffè): Pe' 'o tiramisù.
Estretto 'e mandorla.
Liquori: Marsala (pe' 'o zabaglione), Amaretto, Strega, Sambuca. 'Nu goccio solo pe' dà sapore.

Nocciole e Frutta secca
Mendreglie: Ntregre, a pezzettelle, e soprattutto 'a farina 'e mendreglie pe' amaretti e torte.
Nocciole: 'Ntregre e a farina pe' torte e sapore 'e gianduia.
Pinoli: Pe' biscotti 'e pinoli e sopra 'a torta della nonna.
Noci: Pe' certe pagnotte e torte.
Uva passa e Fiche secche: Pe' 'o panettone (se 'o comperi già ffatto) e dolci nostrani.

Robbe belle e pronte:
Savoiardi: So' loro che tienono 'nzieme 'o tiramisù!
Amaretti: Biscottini duri 'e mendreglie, buoni macinati 'n torte o accussì c' 'o caffè.
Scorza 'e cedro o arancia candita: Pe' panettone, cassata e panforte.
Anice stellato, Chiodi 'e garofano, Cannella: Pe' dolci e biscotti 'e festa.

Pe' Legà e Dà Sapore:

'O Spago da Cucina**:** Sempe utile, pe' ligà 'e carne pe' lesso o 'e erbe pe' 'o brodo.

Carte Alluminio e Carta Forno**:** 'O foglio d'alluminio e 'a "carta da forno". Indispensabbele.

'A Regola d'Oro: 'A qualità e 'a precisione so' tutto. Usa sempre 'o lievito fresco, pesa chello che metti, e piglia 'a ricotta, 'o mascarpone e 'e nocciole migliore che trovi. Si tieni 'a dispensa accussì, 'a dolce vita te la fai dinto 'a cucina toja.

'O Pampepato (Panpepato), 'na ricetta antica

'O Pampepato è uno d'i cchiù buoni dolci 'e Natale. È 'na ricetta vecchissima: frutta secca, miele, frutta candita, cioccolata, rum, caffè e spezie (cannella, pepe e noce moscata). Pe' nuje, 'a Nicoletta Atzeni (che adora 'a tavola e 'e storie c' stanno dinto 'e ricette) l'ha ffatto piccolo, comme 'e pasticcini.

Comme dice Nicoletta, 'sto dolce speziato 'o tempo l'ha ccambiato. Forse nascette a l'epoca d'i Romani, co' frutta secca e miele pe' 'a festa d'o solstizio. 'E spezie se mettettero quanno 'a ricetta arrivò dinto 'i monasteri, e 'a cioccolata venne cchiù tarde. Se diventò famoso davvero ottocento, quanno ogne paise (come le Marche, l'Umbria e Ferrara) se mettette a ffà 'a versione soia, c' 'a forma e 'o sapore cchiù a 'o gusto loro.

Se pò scrive sia "panpepato" che "pampepato". "Panpepato" vole di' 'nu dolce fatto co' pane, miele, frutta secca e spezie (pure 'o pepe!). "Pampepato" è 'na manera cchiù moderna 'e scrivello, comme se fa a Ferrara e Terni, e è pure 'o nome ufficiale pe' chilli d'a zona IGP. Quello 'e Terni è scuro e rotondo pe' 'a cioccolata. Quello 'e Siena (che chiamano "panforte nero") è pieno 'e spezie e pepe, e nun ce va 'o zucchero a velo sopra.

Pampepato

Pe' ffà 6 pampepati

Che te serve

- 100 g 'e uva passa
- 160 g 'e fiche secche
- 160 g 'e nocciole
- 160 g 'e noci
- 160 g 'e mendreglie senza pelle
- 160 g 'e miele
- 65 g 'e cioccolata fondente
- 100 g 'e scorza 'e arancia candita
- 20 ml 'e caffè
- 6 ml 'e rum (si te piace)
- 65 g 'e farina
- 30 g 'e cacao amaro 'n polvere
- 1 cucchiaino 'e spezie (cannella, pepe nero, noce moscata)

Come se fa:
1. Metti 'a mollo: Lassa 'a ll'uva passa a mollo pe' 20 minute fin' a quanno nun è bella 'nzuppata. Mentre, prepàra 'a frutta secca: trita grossa grossa noci, nocciole e mendreglie. Taglia a pezzettelle piccerille 'e fiche secche e ll'arancia candita (si la trovi già tagliata, meglio). Grattuggia fina 'a cioccolata fondente.

2. Mischia tutto: 'Nta 'na scutella grossa, mette ll'uva passa sculata, 'e fiche, ll'arancia candita, 'a cioccolata grattuggiata, 'a frutta secca tritata, 'o caffè, 'o rum e 'e spezie. Aggiunge alla fine 'a farina e 'o cacao amaro, tutti e ddoie passati d'o setaccio.

3. Fà l'impasto: Mischia tutto bene co' 'nu cucchiaione, accussì 'e polveri se 'mparano 'nzieme. Aggiunge 'o miele e mo' mischia co' le mane, accussì 'o miele va dappertutto. L'impasto deve venì bello 'nzommato e compatto. Ungiteve bene le mane co' nzogna o ogghio, pigliate 'nu poco 'e impasto e ffate 'na pallina, schiacciannola 'nu poco pe' daje forma.

4. Riposo e cottura: Mette tutte 'e palline 'ncoppa a 'na leccarda c' 'a carta da forno. Lasciale riposà pe' *almeno* 6 ore (se po' riposà tutta 'a notte, è cchiù buono). Primma che finisce 'o riposo, accenne 'o forno a 180° e cocce 'e pampepati pe' 25 minute. Magnatelle fredde!

Zabaione

'O zabaione è 'na di quelle creme 'e una vota, sempricissima ma che fa sempre 'na bella figura. Se pare 'na cosa difficile, ma nun è vero! So' solo 3 ingredienti, e se mettono tutti 'a stessa quantità: torla d'ove, zucchero e marsala. Venti minute e ce l'hai pronto!
Trucchi pe' fàllo perfetto:
L'ove : Piglia sempre l'ove fresche fresche e lascerle a 'a temperatura 'e casa, nun fredde d'o frigo.
'O termometro (si ce l'hai): È 'o segreto d'i pasticcieri! Còcce 'a crema fin' a quanno nun arriva a 84 gradi. Si nun ce l'hai, fà attenzione a 'a consistenza: quanno se addensa ma resta bella liscia e "scrive" co' 'a frusta, è pronto!
Cottura: Sempre a bagnomaria e co' 'o fuoco bassissimo, mescolanno sempe senza fermàte!

Che bontà! Come se magna:
'O zabaione è buono sia caldo che freddo. Se pò servì:
Dinto 'e bicchierini, comme 'nu dessert a cucchiaino.
Versato sopra 'na fetta 'e panettone o pandoro a Natale (che sogno!).
Accanto a 'na torta casareccia o a biscotti fatti 'a casa.

'A Ricetta d'o Zabaione

Pe': 4 cristiane

Te servono solo 3 cose:
74 g 'e torla d'ovo (circa 4 torla grosse)
74 g 'e zucchero
74 g 'e Marsala (vino liquoroso dolce)

Passo a Passo

1. Prepara: Metti 'e torla dinto 'na scutella e pesale co' 'a bilancia. Devono essere 74 grammi. 'Nta 'n'antra scutella, pesa 74 grammi 'e zucchero. 'Nta 'nu bicchiere, mette 74 grammi 'e Marsala.
2. Monta: Vòrta 'o zucchero sopra 'e torla e comincia a montà c' 'e fruste elettriche, fin' a quanno 'o composto nun diventa chiaro e bello

spumoso.
3. Unisce 'o vino: Aggiungi metà d' 'o Marsala e mescola bene c' 'e fruste. Pò vòrta pure chello che resta e monta 'nzino a quanno 'o tutto nun è gonfio e colorino.
4. Còcce (è 'o passo cchiù importante!): Metti 'nu poco 'e acqua dinto a 'nu pentulino e mettello sul fuoco. Appoggia 'a scutella c' 'a crema sopra 'o pentulino (a bagnomaria, senza che tocca l'acqua!). Mescola **senza fermàte** c' 'a frusta, facenno moviente da sotto a sopra.
5. Servi: Spegne 'o fuoco, mescola 'n'ata vota pe' 'nu minuto e... fatto! Servitelo subbito caldo, o lascialo freddà pe' 'nu dessert fresco.

Zabaione

Susamielli Ciociari
Mo' ve faccio vede 'na cosa: 'e susamielli. So' biscottini 'e una vota che se fanno solo pe' Natale. Cheste so' 'e nostre, 'e Ciociare! Nun so' chelle 'e Napule, so' 'a versione nostra, rustica e piena 'e sapore.

Se fanno co' cose semplici semplici: farina, poco zucchero (pecché ce va tanto miele!), mendreglie, 'nu pizzico 'e ammoniaca pe' dolci (che fa venì 'o biscotto 'nu poco
gommoso, ma buono buono) e 'nu sacco 'e spezie profumate che chiamamo "pisto".

'O pisto è 'a magia: è 'nu mix 'e cannella, chiodi 'e garofano, noce moscata, coriandolo, pepe nero e anice stellato. 'O puzzo che fa 'nforno è 'a festa! Se pò accattà già ffatto o ffàllo a casa a 'o mumento.

Hanno 'na forma tutta particolare: se fanno a forma de "S", comme 'nu serpente che dorme. Quanno se cocono, diventano d'oro, pure senza ove.

'E cose belle? Se cunservano 'nu sacco 'e tiempo! Pe' chistu so' perfette pe' ffàle e pò portalle a parente e amice come regalo 'e Natale.

Ricetta

Che Te Serve
Pe' ffà 'na bella 'nfornata:
- 250 g 'e farina
- 250 g 'e miele millefiori (o 'e castagne, si ce l'hai!)
- 100 g 'e mendreglie pelate
- 60 g 'e zucchero
- 4 g 'e pisto (miscela 'e spezie)
- 2 g 'e ammoniaca pe' dolci
- 24 mendreglie 'ntregre pe' decorà

Come Se Fa
1. Trita 'e mendreglie: Metti 'e mendreglie pelate e 'o zucchero dinto 'o tritatutto e ffalle diventa quasi polvere.
2. Mischia l'asciutto: Metti 'sta polvere 'nzieme a 'a farina, ll'ammoniaca e 'o pisto dinto 'na scutella grossa. Mescola bene.
3. Scioglie 'o miele: Metti 'o miele dinto a 'nu pentulino e scaldallo a

fuoco basso, fin' a quanno nun diventa bello fluido.
4. Fà l'impasto: Vòrta 'o miele caldo dinto 'a scutella c' 'e polveri. Mo' mettece le mane! 'Mpasta forte forte fin' a quanno tutto nun è 'nzommato e liscio. Fa' 'na palla.
5. Lascia riposà: Metti 'a palla 'ncoppa 'a spianatoia, coprilla c' 'na scutella a ccopercchio e lassalla stare pe' mezz'ora.
6. Fa' 'e "S": Passato 'o tiempo, dividi l'impasto 'n 12 pezzetti (circa 50g l'uno). Piglia ogne pezzetto e fà 'nu cordoncino longo e sottile. Piegallo a forma de **"S"** e mettello 'ncoppa a 'na leccarda c' 'a carta forno.
7. Decora: Mette ddoje mendreglie 'ntregre dinto 'e ddoje "occhielli" d'a S (a lle punte d'a curva).
8. Còcce: Cocce 'n forno già caldo a 180° pe' 13-15 minuti, fin' a quanno nun diventano color 'e oro.
9. Raffredda: Lasciale freddà completamente 'ncoppa 'a leccarda primma 'e staccalle. So' fraice quanno so' calde!

Consigli
Cunservazzione: Mettelle dinto 'na scatola 'e latta co' 'o coperchio, a 'a temperatura 'e casa. Durano 'na settimana o cchiù! Ogne giorno diventano cchiù buone, perché 'e spezie se 'mparano meglie.
'O Pisto: Si nun 'o trovi, mette: 2 parti 'e cannella, 1 parte 'e chiodi 'e garofano macinati, 'nu poco 'e noce moscata e 'nu pizzico 'e pepe nero.
'A Consistenza: Nun te preoccupà si so' 'nu poco duri a ll'apprimo morso. So' accussì! Se 'mparano co' 'a saliva e sprigionano tutto 'o sapore.
Servitelle c' 'nu bicchierino 'e vino cotto o 'e 'na cioccolata calda. So' 'a fine perfetta d' 'a Vigilia.

21

Caffe
Mo' me metto comodo e te la racconto, come se stessimo a piglià un caffè insieme a 'n bar, co' 'o rumore de le tazzine che tintinnano.

Ma quanno è arrivato 'sto benedetto caffè da noi?
Poi te pò sembrà strano, ma 'o caffè nun è nato propriamente in Italia. Noi l'abbiamo pigliato e l'abbiamo fatto diventà 'na cosa nostra, 'na vera e propria arte. Facciamo 'e conti belli:
Intorno 'o 1570-1580: 'A prima comparsa fu a Venezia, portato da 'e mercanti che venivano da ll'Impero Ottomano. All'inizio era visto come 'na bevanda strana, esotica, e se vendeva pure 'n farmacia, come fosse 'nu medicinale!
1645: Sempre a Venezia, aprì 'a prima vera bottega der caffè italiana.

Ma era ancora 'na cosa pe' pochi ricchi e curiosi.
1683: Dopo 'a gran battaglia 'e Vienna, 'e sacche de caffè lasciate da ll'esercito turco arrivarono 'n Europa, e accussì 'o caffè accuminciò a diventà più famoso e diffuso.
'O favoloso '700 a Venezia: Questo è stato 'o secolo d'oro! Apre 'o famosissimo Caffè Florian (1720), 'o più antico der monno, addò se faceva 'a vita sociale: se parlava 'e arte, politica, letteratura e... de le fatti der vicino! Era proprio 'o posto addò succedevano tutte 'e cose.
'O 1800, 'o secolo der popolo: A 'sto punto, 'o caffè diventò pe' tutti. A Nàpule inventarono 'a "caffettiera napoletana", 'a mitica cuccumella, che portò 'o caffè 'n tutte 'e case. A Torino invece nascettero 'e grandi aziende come 'a Lavazza (1895), che ancora oggi portano 'o caffè italiano 'n giro pe' 'o monno.
Diciamo che 'a data ufficiale d'arrivo è quanno le vascelle veneziane 'o portarono, ma 'a vera conquista de le case e de le core italiane accuminciò proprio a partì da 'o 1700.

'A Cultura der Caffè

Da noi, 'o caffè è molto più 'e 'na semplice bevanda. È 'nu rito, 'na scusa pe' parlà, 'n modo 'e comunicà.
Le Regole d'Oro (E chi nun le sa, se capisce che è forestiero!):
'O Cappuccino è solo pe' 'a colazione. Dopo pranzo o a cena è 'n'assurdità! 'O latte è pesante e nuje tenimmo cura de lo stomaco nostro.
Dopo mangiato se prende sempre 'nu espresso, piccolo e forte. Serve pe' "sciacquà 'a bocca" e aiutà 'a digestione.
Caffè corretto: Pe' quanno 'a giornata è stata pesante o pe' festeggià. Espresso co' 'na goccia 'e grappa, sambuca o 'nu buon liquorino.
'A Tazzina Vera: Sempre 'n ceramica bella spessa, che tiene 'o calore e 'o sapore. 'O bicchiere 'e carta nun se po' sentì!

Le Maniere 'e Dì, Specialmente da noi in Ciociaria / a Nàpule:
"Che vuoi, 'nu caffè?": Mica è solo na domanda. È n'invito a fermatte, a raccontà che succede, a fa' due chiacchiere 'n compagnia.
"Caffè sospeso": 'Na tradizione bellissima e generosa. Tu paghi du' caffè, ma ne bevi uno solo. L'atro resta "sospeso", pagato, pe' chiunque arrivi dopo e nun se pò permettere 'nu caffè.
'O caffè pe' ogni occasione: Ce sta 'o caffè pe' propone, pe' consolà, pe' festeggià, pe' chiudere 'n affare. È 'n gesto che vale più 'e mille parole.

Ma perché 'o caffè italiano è diventato 'nu mito 'n tutto 'o monno?

'A Miscela Giusta: Sempre 'nu mix sapiente 'e chicche Arabica (che dà

profumo e aroma) e Robusta (che dà corpo e 'a bella crema densa).
'A Tostatura Perfetta: Nun la facimmo troppo scura, ma 'na tostatura media, accussì esce 'o sapore vero de le chicche, dolce e pieno, senza 'o gusto 'e bruciato.
'A Regina Macchina: L'espresso è 'n'invenzione italiana d''o 1901! 'A macchina, co' 'a pressione, tira fora tutto 'o meglio de le chicche 'n meno 'e 30 secondi.
'A Passione der Dettaglio: È 'a cura maniacale: 'a macchina pulitissima, 'o macinino regolato a puntino, 'a tazzina scaldata prima... tutto concorre a 'nu risultato perfetto.

'N poche parole? 'O caffè arrivò da lontano come 'na novità esotica, ma l'Italia l'ha preso, l'ha fatto suo, l'ha quasi battezzato (a leggenda dice che pure 'o Papa Clemente VIII 'o approvò!) e n'ha fatta 'na piccola religione d'ogni giorno.
Ogni tazzina conta 'na storia diversa: co' 'o zucchero o amaro, corto o lungo, bevuto 'n fretta a 'o banco o sorseggiato piano 'n buona compagnia. È 'o mumento 'e pausa, 'e piacere, 'e vita.

Allora, dimmelo tu... comme 'o vuoi 'sta tazzina 'e caffè?
Ah, 'sta è na bella domanda! 'A differenza tra 'o caffè der Nord e der Sud 'e Italia è comme 'a differenza tra na brioche e 'na sfogliatella: so' tutte e due buone, ma so' fatte 'n modo diverso, co' 'o stesso core.

Pensace accussì: 'n Italia, 'o caffè è 'a stessa religione, ma co' le rite diverse. Mo' te spiego, come si stavamo a 'n bar 'n Puglia o a 'na pasteria 'n Milano.

'O Sapore e 'A Miscela
Nord (Milano, Torino, Venezia, Firenze):
È più leggero, più profumato e acido. Se sente 'nu sapore 'e frutta secca o cioccolato 'e alta qualità.
'A miscela è più Arabica (80% o più). 'A Robusta ce sta, ma pe' dà corpo, nun pe' dominà.
Pensa a: na caramella 'e burro e miele, elegante e fine.

Sud (Nàpule, Sicilia, Bari, Ciociaria):
È corposo, pieno, terroso e più amaro. Tene 'nu "pugno" 'n più.
'A miscela tene più Robusta (spesso 40-50%). È chillo che dà 'a crema spessa e 'o carattere forte.
Pensa a: cioccolata fondente 'e bassa percentuale, intensa e che te sveglia tutte 'e papille.

'A Tazzina e 'A Quantità
Nord: 'O "caffè" è nu espresso standard, ma 'a tazzina pò essere 'nu pochetto più capiente (circa 25-30ml). Spesso 'e bar tenneno 'e tazzine a scaletta: normale, doppio, ecc.
Sud: 'O "caffè" è nu espresso più corto e più concentrato. 'A tazzina è piccerella e spessa (spesso 20-25ml). È 'nu sorso solo, 'na scossa. 'O "caffè doppio" è na cosa rara, quasi 'na bestemmia.

'O Rito Sociale e 'O Bar

Nord:
È più funzionale e veloce. 'O bar 'a matina è pieno 'e ggente 'n pìe che beve 'nu caffè e 'na brioche 'n 3 minuti, prima d'andà a lavorà.
'O cappuccino e 'o caffè latte so' sacri a colazione, ma 'o cappuccino dopo 'e 11 è già visto male.
'O "caffè al vetro" (n bicchiere 'e vetro) è comune, specialmente 'n Piemonte, pe' vedè 'o colore.

Sud:
È più sociale e lento. 'O caffè è 'na scusa pe' fermatte, parlà, "passeggiare 'nu caffè". Se po' stare a 'o bar mezz'ora co' 'a stessa tazzina.
'O cappuccino è quasi 'na colazione esclusiva, ma 'e regole so' più flessibbele. Spesso se vede gente che 'o beve 'a sera.
'O "caffè sospeso" è na tradizione nata a Nàpule e più radicata a Sud: paghi du' caffè, ne bevi uno e ne lassi uno pagato pe' nu povero.
'O caffè 'n ghiaccio ('caffè shakerato' o 'affogato') è 'n'arte a Sud, specialmente 'n estate.

'A Maniera 'e Beve (Più 'Mportante!)

Nord:
'O zucchero se mette prima 'e mette 'o caffè 'n tazzina. Pe' chistu, 'e

baristi der Nord tenneno 'o zuccheriera sempre pieno 'n banco. Se mescola appena arriva 'o caffè.
Sud (specialmente Nàpule e zone nostre):
'O zucchero, si se mette, se mette dopo. 'A persona deve assaggià prima 'o caffè com'è, e poi decidere si mettere 'o zucchero. Chistu è segno 'e rispetto pe' 'o barista e pe' 'a miscela soia. 'O barista nun mette manco 'o cucchiaino 'n tazzina, a volte.

'E Nomi e 'e Varianti
Nord:
Caffè macchiato caldo/freddo: co' 'a goccia 'e latte calda o fredda.
Marocchino: 'n bicchierino 'e vetro co' 'o cacao, 'o latte schiumato e 'o caffè (specie 'n Piemonte).
Caffè corretto spesso co' 'a grappa (Nord-Est) o l'amaro.

Sud:
Caffè alla nocciola (Nàpule): nu spettacolo! Crema 'e nocciola e caffè.
Caffè d'un parrino (Sicilia): co' 'a schiuma 'e latte e cannella.
Caffè Leccese (Puglia): espresso, ghiaccio e latte 'e mandorla.
Caffè corretto spesso co' 'o Sambuca o 'a Vecchia Romagna.

Poi
Tutti e due so' "caffè italiano", ma...
'O Nord pensa a 'a qualità der chicco, 'a leggerezza, 'a pausa efficiente.
'O Sud pensa a 'a forza dera tradizione, 'o carattere, 'o mumento 'e condivisione.

E mo’ ppe’ finì

Senti, mo’ parliamo solo ‘e vini Ciociari, che stanno ‘n elenco nostro. Perché si se mette a parlà ‘e tutto ‘o vino italiano, ce vole ‘a nottata e se perde ‘o filo!

‘O fatto è che chesta terra, ca ogge chiamamo Ciociaria, ha ‘na storia ‘e vino antica comme ‘e rrocche. È radicata dinto a ‘a storia stessa ‘e Romma.

Stu territorio, che ‘n tempo antico faceva parte d’’o “Latium adiectum”, era ‘o retroterra fertile e strategico pe’ Romma. E pure ‘a storia soja d’’o vino se sfa ‘n capitoli antichi.

‘E Tribù Antiche: ‘E Prime Vigne
Prima ca Romma comandava, ‘e tribù italiche – ‘e Ernici e ‘e Volsci – campaveno ‘n chiste colline e vallate. Loro senza dubbio già cultivaveno ‘a vite, piglianno ‘e vitigne selvatiche e facenno vino pe’ se stessi e pe’ commercià. Quanno Romma conquistaje chesti popule, era pure pe’ cuntrullà sti terre ricche e agricule.

Sotto Romma: ‘E Vigne pe’ n’Impero

Appresso ‘a cunquista, ‘a zona diventaje nu pezzo fondamentale d’’a macchina agricula rumana.
`E Ville Rustiche: ‘A campagna se spanneva ‘n “villae rusticae”, granne tenute agricule addò se pruduceva grano, ogghie e vino pe’ vennere. ‘E ruvine ‘e sti ville e ‘e strettole pe’ ‘o vino se trovano ancora mo’.
A l’Ombra ‘e Giganti: Mentre ‘e vini leggendari comme ‘o Caecubo e ‘o Falerno veniveno d’’e zone d’’a costa vicina, ‘e parte cchiù a sud d’’a Ciociaria teniveno ‘o stesso tipo ‘e terra. Forse davano ‘u cuntrubbuto loro a sti vini famusi o faceveno cose simili. ‘A vicinanza soja dimostra ca ‘a terra era stimata assaje.

‘A Seta ‘e Ogne Giorno e ‘na Strada Vitale
Chesta reggione era essenziale pe’ appaglià ‘a sete ‘e ogne giorno ‘e Romma.
Nu Vino ‘n Registro: ‘O naturalista Plinio ‘o Vecchio parlaje d’’o vino “Trebellicano”, ca veniva da Trebula (oggi Trevi nel Lazio). Chisto è ‘o primmo vino “Ciociaro” documentato, segno ca ‘a qualità soja era canusciuta.
‘A Via Latina: ‘O Scanalone Antico. ‘O segreto d’’a mportanza soja era ‘a Via Latina. St’arteria rrumana faceva da cullana vitale, purtanno anfore piene ‘e vino e ogghie direttamente a ‘e mercate ‘e Romma.

‘E Redità Vive
‘O passato antico nun è solo storia ccà—è vivo ‘n vigna.
Antichità Vivente: ‘E vete autoctone comme ‘o Cesanese e ‘o Bellone so’ prubabilmente discendenti dirette ‘e chille ca cresceveno ccà ‘n ebbica rumana.
Continuità ‘e Mestiere: ‘E poste cchiù belle p’’e vigne ogge—‘e pendici assuliate e ben sculati—so’ ‘e stesse ca nu vignarulo rumano sceglieva cchiù ‘e duemila anne fa.

‘N Somma: ‘o Ruolo Antico d’’a Ciociaria
‘A Ciociaria nun era famosa pe’ nu vino ‘e lusso rrumano, ma faceva ‘u ruole ‘e dispensa affidabile (e ‘e cantina) pe’ Romma. Faceva vino sodo e ‘e qualità pe’ ‘a ggente cumune, aveva almenno nu vino registrato (‘o Trebellicano), e ha mantenuto ‘na tradizzione vignaia senza interruzzione.

‘A Ciociaria: Nu Tesoro ‘e Vino Nascuosto ‘n Lazio

‘A Ciociaria nun è na reggione ufficiale, ma na zona storica e culturale ‘n pruvincia ‘e Frosinone, a sud-est ‘e Romma. ‘O paese è vario e bellissimo: parte da ‘e muntagne ‘e l’Appennino (cumu ‘e Monti Simbruini ed Ernici), scinne pe’ ‘e colline pre-appenniniche (Monti Lepini, Ausoni) e arrivaje nfino a ‘e chianure d’’a Valle ‘e Latina. Paise

cumme Frosinone, Fiuggi, Anagni, Alatri, Villa Latina, Picinisco e Atina se spanneno ‘n chesto territorio ruvido.

È nu posto c’’a n’anima vignaia prufunnissima, ca mo’ sta avenno na rinascita fantastica. Forse nun è famosa subbito cumme Frascati, ma ‘e sue vete autoctone e ‘a passione ‘e na nova generazzione ‘e vignarule stanno mettenno ‘o nomme suojo ‘n agenda pe’ chilli ca amano ‘o vino e vonno scoprì.

‘E Vete Autoctone
Queste so’ ‘e vere reggine, ‘e ccà danno ‘a voce autentica a ‘a Ciociaria. ‘A nova generazzione ‘e pruduttori toste ha pigliato ‘n missione: scupà e vulè bbene a varietà rrare ca nun se trovano aropp’a.
Cesanese: ‘O re indiscusso ‘e vini rossi ccà. Se face ‘n duje stili: ‘o Cesanese di Affile (cchiù elegante, violetta e frutta rossa) e ‘o Cesanese Comune (cchiù rrubusto). Se trova da vini rossi leggiere e frizzante nfino ‘o prestiggioso Cesanese del Piglio DOCG, ‘o vino cchiù forte d’’a zona.
Passerina: Na veta janca super versatile. Pò ffà vini secche, minerali e acidi; vini duce ‘e passito; e pure vini spumante bbuoni ‘n metodo classico, grazzie a ll’acidità soja vivace.
Bellone: Na veta janca antica ca fa vini cchiù pieni, c’’a struttura, co’ sapure ‘e frutta gialla e nu pizzico ‘e miennola.
‘E “Revivaliste” Rare: Ccà se fa ‘a cosa cchiù eccitante. ‘E pruduttore stanno turnanno a ffà cressere varietà ca s’erano quase perse, cumme ‘o Maturano Nero (nu rosso ca dà note ‘e frutta ‘e bbosco a ‘e tagli), ‘o Pampanaro, ‘o Lecinaro e ate. Assaje ‘e ste vignarule cultivano piccerille parcellette c’’a manera ecologgica, e ausano tecniche antiche cumme ‘a fermentazzione ‘n anfora. Pe’ chisto, ‘a Ciociaria è nu paradiso p’’e appassiunate ‘e vino “naturale”.

P’’a storia soja ‘e pruduzione ‘e vino ‘e ogne giorno, se trovano pure varietà cchiù diffuse. Spisso se metteno ‘n vini flessibbile cumme l’IGT Lazio o se tagliano:
Rossi: Sangiovese, Montepulciano, Merlot, Cabernet Sauvignon, Syrah.
Janche: Malvasia, Trebbiano, Chardonnay, Greco.

Comme Scupà ‘o “Vero Sapure” d’’a Ciociaria

‘A manera migliore è passà pe’ ‘e denominazzione ufficiale, ca garantisceno l’auso ‘e vete locale:
1. Partite da ‘a bandiera: Cesanese del Piglio DOCG (o semplicemente Piglio DOCG).
2. Poi purtateve a ‘e ate DOC basate ‘ncopp’’o Cesanese: Cesanese di Olevano Romano, Cesanese di Affile, e Cisterna.
3. Pruvate ‘n’angolo diverso: ‘A DOC Atina è famosa pe’ Cabernet e Merlot putente, mentre ‘a DOC Monte San Biagio pò ffà ausà ‘a veta locale Bellone.

‘A Ciociaria è na bella storia ‘e paesaggio e ‘e ggente. ‘E vignarule stanno tenenno ‘n equilibrio perfetto ‘a cura ‘e vete antiche e ‘a qualità muderna, facenno ‘a zona una d’’e destinazzione cchiù autentiche ed eccitante p’’o vino ‘n Italia mo’.

Eppoi… C’’è ‘o Vino Pruibbito: ‘A Storia ‘e Fragolino, chillo ca forse ce

ricuordammo ‘e quanno, e po’ sparette.**

‘O Fragolino autentico—fatto da ‘a veta americana “Uva Fragola” o “Isabella”—è nu vino ca nun se pò ccumprà ‘n negozio italiano. ‘A pruduzzione e ‘a vendetta soja commerciale so’ pruibbite ‘n tutta ll’Unione Europea.

Perché è pruibbito? ‘E raggione ufficiale e storiche so’ cchiù strate:

1. ‘A Raggione Ufficiale ‘e Salute: Dicono ca ‘a specie “Vitis labrusca” pò pruducere cchiù metanolo duranno ‘a fermentazzione, cuntrullà difficile, rispette a lle vete europee. ‘O metanolo è tuossecu e pò ffà male, e pe’ chisto ‘a legge vieta.
2. ‘A Raggione Storica e Culturale: ‘A storia cchiù prufunn’è ‘na storia ‘e identità e catastrofe.
‘A Culpa d’’a Fillossera: St’uva Isabella storicamente è additata comme chilla ca purtaje ‘a piaga d’’a fillossera ‘n Ottucento, ca spupillaje ‘e vigne ‘e ll’Europa. Creaje nu stigma cuntr’a lle vete americane.
Nu Scemmio ‘e Bassa Qualità:* Appresso ‘a fillossera, sti vite resistente se piantaveno pe’ fà vino ‘e massa, pocca qualità. Comme ll’Europa se rrefaceva c’’a qualità, ‘o sapure forte ‘e caramella ‘e fragola d’’a Uva Fragola se vedeva cumme na cosa ca copriva ‘o sapure autentico ‘e vete europee. ‘A pruibbizzione (accuminciata ‘n anni ‘30, cunfermata dall’UE ‘n 1979) fuje na mossa pe’ pruteggere ‘o carattere e ‘a fama ‘e vini tradizzionale.

‘E vitigne stesse nun so’ illegale a ccultivà. Se vederanno ancora ‘n pergule ‘e case ‘n tutta Italia, pure ‘n Ciociaria, pe’ ‘a tavola o pe’ fà vino sulu pe’ cunsumo famigliare.
Ogne vuttiglia ca se chiamma “Fragolino” ‘n negozio nun è chillo vino pruibbito. È na bevanda cummerciale, a base ‘e vino, c’’o sapure ‘e fragola fatto ‘n manera artificiale.

‘O Fragolino vero è ‘o tesoro pruibbito e casareccio ‘e ll’Italia—nu relitto vivente ‘e storia agricula ca forse ‘o pruvate solo a casa ‘e na perzona ‘e ccà. Fuje pruibbito pe’ nu mix ‘e cuncerne valide ‘e salute, trauma storica e nu desiderio ‘e pruteggere l’identità unica ‘e vino europeo. Chello ca se vende ogge è na approssimazzione legale e duce ‘e l’urigginale.

L'urdima parola

Preparate 'a dispensa a modo Ciociaro

Allora, si vulete avé 'na dispensa ca profuma 'e Ciociaria vera,
mo' ve spiego comme. Niente 'e cose strane – tutto bbuono, 'e stagione,
e ca nasce 'n sta terra da sempe.

'E Fondamenta (Ste cose ci vonno sicuro)

L'ogghio: 'Nu bell'ogghio extravergine 'e uliva nostrano (d'Atina,
Castro dei Volsci, Pastena). Chisto comanda 'n cucina. Pe' friggere, se
piglia ogghio 'e uliva cchiù leggero.
'O sale e 'o pepe: Sale grosso d''o mare pe' carne arrostita, e sale fino
pe' ogne cosa. Pepe nero 'n pezzulelle e 'nu macinasale a mano.
Aceto: Aceto 'e vino rosso (meglio si è fatto 'n casa), e aceto 'e vino
janco pe' 'nsalate.

'O pummmaro: Buttiglie 'e pummarola (passata o pelati) fatte cu chille d"a campagna. A' stagione, 'a passata se fa a casa e se stua.
Aglio e cipudda: Aglie rosse d"a zona, si se trovano. Cipudde janche, rosse, e cipuddate (cipollotti) quann'è primavera.

'E Robe dure (Che nun se sputtano maje)

Legume secche: Fave secche, ceci, lenticchie (chille d"a Valle Roveto so' nu must). Bbune assaje p"e zuppe d'inverno.
Pasta: E mica solo spaghetti! Da ccà se magna:
Pasta all'uova fatta a mano (si nun la sai fa', c'è qualcuno che la fa): tagliatelle, fettuccine.
Pasta secca: 'E formine d"o paese: cannolicchi (speciale 'e Frosinone), sagne (fettuccine larghe), pasta 'mbuttunata (gnocchi sardi a modo nostro). E po' naturalmente, rigatoni, penne e ditalini p"e minestre.
Riso: Carnaroli o Arborio pe' fa' risotti.
Cunserve: Sott'ogli (melanzane, funghi porcini, carciofole), peperoni cruschi (secchi), e alice salate.
Tonno e alice sott'ogghio pe' dà sapore.

Spezie e Erbe (L'aroma d"a cucina)

Erbe secche: Origano (santoreggia) d"e muntagne, rosmarino, alloro (lauro), timo (pepolino).
Peperuncino: Secco macinato, o appiso a file. Chillo d'ccà è 'nu spruocco speciale.
Peperoni secchi cruschi (se fanno fritte 'n ogghio nzigna a schiattà).
Noce moscata tutta, pe' grattuggià ncopp' 'a pasta c"a ricotta.
Finocchio selvatico secco, pe' fa' porchetta e salsicce.

Latticini (Tutto fresco 'n frigo)

'O pecorino: 'O meglio! Pecorino romano saporito, e pecorino 'e grotta stagionato, duro e piccante.
Ricotta: Salata pe' condì 'a pasta (spesso c"e regaglie d"a gallina), o fresca doce pe' fa' dolci.
Caciocavallo o provola, pe' fritture o pe' mette 'nzuppa.
Burro fresco, ma poco – da ccà se vive c"o ogghio.
Ova fresche d"e galline 'e cortile.

'E Sfiziose (Robe p"e condimenti e pe' fa' 'a scarpetta)

Guanciale (a guancia 'e puorco) o pancetta affumicata bbuona. Senza, manco 'a carbonara (o 'a gricia ciociara) esce.
Salsiccia fresca e secca: 'A salsiccia 'e fegato d'ccà è 'na specialità. E po' salsicce secche, piccantelle.

'O vino: Ma già ce simo! 'Nu rosso robusto ('nu Cesanese del Piglio) e 'nu janco fresco ('nu Passerina) ce vò sempre. Uno p"e sughi, uno p"e bicchieri.
'O caffè: Mica quelle bustine! Caffè macinato, forte e carico, pe' 'a moca. L'ultima coccola d"a sera, e 'a prima scossa d"a matina.

'O Doce (Pe' finite c"a bbocca bbona)

Miele millefiori d"e nostre api 'e montagna.
Noci, nocciole e mmennele p"e dolci e pe' spizzicà.
Mosto cotto (sapa) o vino cott*, pe' ncopp' 'a ricotta doce o 'a panna cotta.
Ciliegie sciroppate o fichi secchi, pe' avé 'nu sapore 'e state quann'è freddo.
Amaretti duri, pe' ammollà 'nzuppa p"e dolci (tipo 'a zuppa 'e amaretti).

'E Dduje Cose Ca Nun Se Pagano, Se Riceveno 'n Regalo

1. 'A salsa 'e pummarola fatta 'n casa d"a zia o d"o vicino.
2. 'O vino 'e pastene d"o cumpaesano.

Cu sta roba 'n dispensa, nun ve manca niente. Se pò passà da 'na pasta all'uova c"a ricotta e pepe, a 'na zuppa 'e ceci e castagne, a 'na carne ciociara c"o vino rosso. È 'a cucina d"e feste e d"e famiglie. È 'a cucina vera d"e case nostre.

Mo' 'a ccuncludemo accussì. 'A Ciociaria nun è 'nu posto ca se vede e basta. È 'nu posto ca se siente.

Se siente 'nzigna d"a tazzina d"o caffè ca te scotta 'a lingua ma te scialla 'o core. 'N zigna d"o sordo 'e na zuppa 'e fave quann'è friddo. 'N zigna d"o profumo d"o pane appena sfornato, ca sparge pe' 'e vicule.

È 'na voce. Chilla d"e ggente anziane ca te cunta storie 'e guera e pace, 'e miseria e abbunnanza. 'A risata grassa d"e tratturie. 'O silenzio parlante d"e chiese vecchie.

È nu gesto. 'O mazzetto 'e basilico purtato da 'o vicino. 'O goccio 'e vino offerto senza manco parlà. 'A mano ca te fa segno 'e entrà, comme si già fuste arrivato da sempe.

'N Italia ce stanno mille poste belli. Ccà, però, ce sta 'a sostanza. Ccà se campa senza tante fussarie. Si vene pe' 'e cartuline, s'adda fà turista. Si vene p' 'o sapore d"e cose vere, s'adda fà un passo cchiù nnerzo, e allora forse... forse se diventa amice.

'Nzomma, 'a Ciociaria è comme 'o pecorino suojo: all'apprìmio pò pare duro, allappa. Ma appena te l'addimestiche, nun ne pozzi cchiù fa' senza. Te resta dinto.

Pperte sempe 'a porta. 'O cafè è ssu' 'o fuoco. E 'a bottiglia è mezza... aspettanno.

Tutt'apppòste.

E mo'... che se magna stasera?